Fizyoterapist
Elmas MARANKİ

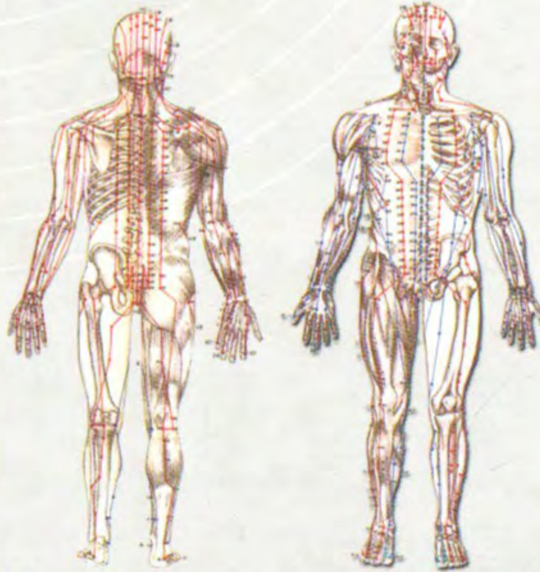
Prof. Dr.
Ahmet MARANKİ

SHIATSU

NOKTALARLA Mucizevi Tedaviler

Pratik Uygulamalı

Beden Nokta Haritası Hediyeli



Akupunktur - Noktalar - Meridyenler - Akupresür - Enerji Merkezleri
Terapi - İnsanın Unsurları - Bedenin Ritmolojisi

9. BASKI

MOZAİK


منتدى إقراء الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

KENDİ KENDİNE

NOKTALARLA MUCİZEVÎ TEDAVİLER

Fizyoterapist Elmas Maranki

Prof. Dr. Ahmet Maranki

Mozaik Yayınları: 25

Yaşam Enerjisi Dizisi: 2

EDİTÖR	YAYIN YÖNETMENİ	TASARIM
Neriman Şimşek	Ali İhsan Bayrak	Yasemin Yentur

ISBN : 978-975-8821-27-3
Sertifika no : 1206-34-004559
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2008
Kapak Tasarımı : Muzaffer Yılmaz
Yayına Hazırlık : Gonca Yıldırım
Baskı & Cilt : Bilge Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sokak Örme İş Merkezi
No:8 Kat:1 (Kale İş Merkezi Karşısı)
Davutpaşa, Zeytinburnu-İstanbul

MOZAİK YAYINLARI
PK. 100 Avpim-İstanbul
Tel: (212) 521 29 29 Fax: (212) 523 29 99
www.mozaikyayinlari.com - e-mail: bilgi@mozaikyayinlari.com
online sipariş: www.kitapmarket.com

KENDİ KENDİNE
NOKTALARLA MUCİZEVÎ TEDAVİLER

Konferans-Seminer Bilgi Hattı:
www.maranki.com info@maranki.com
www.kozmikbilinc.com info@kozmikbilinc.com

MOZAIK

Fizyoterapist Elmas Maranki

Elmas Maranki 1957 yılında, ilk, orta, lise tahsilini tamamladığı Zile'de doğdu. 1976 yılında Milli Savunma Bakanlığında sivil memur olarak devlet görevine başlayan yazar, **İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Florance Nightingale Yüksek Okulu**'nu bitirip aynı yıl İstanbul Darülaceze Müdürlüğü'nde kimsesiz çocukların rehabiliteleriyle ilgili, bu konudaki ilk çalışmalarına başladı. Pedagojik formasyonu da olan yazar, 1984 yılından itibaren sağlık kolejlerinde meslekî alanda sağlıklı nesiller yetiştirmek üzere eğitim faaliyetlerinde bulundu. 1992 yılında **İstanbul Fizik Tedavi Rehabilitasyon Ortopedik Protez Eğitim Merkezi'nde de çalışan yazar**, 1994 yılında TC **Sağlık Bakanlığı tarafından bilgi, görgü artırmak ve meslekî alanda ihtisas yapmak üzere Azerbaycan'da görevlendirildi**.

Azerbaycan'da tıp sahasında sırasıyla **Uluslararası Bilim Araştırma Enstitüsü, Fizik Tedavi Rehabilitasyon Merkezi'nde iki yıllık Fizyoterapi ve İgleroterapi Eğitimi (1995-1996), iki yıllık Ektrasens-Bioenerji Eğitimi (1997-1998) ve Nokta Masajı Kursu**'nu bitirerek mezun oldu.

Eğitim aldığı konularla ilgili olarak Azerbaycan'da 8 yıl süreyle **Rehabilitasyon ve Fizik Tedavi Merkezi, Savaş Yaralıları Tedavi Merkezi ve Sosyal Korunma Bakanlığı**'nın pek çok araştırma merkezinde uzman olarak çalışan **tek TC vatandaşı oldu**.

Bakü Devlet Üniversitesi'nde **"Halk Tababeti ve İnkişaf Yolları"** ve **'Noktalarla Tedavi'** başlığıyla doktora çalışması yapan yazar devlet görevinin uzamaması sebebiyle bu çalışmasının bir bölümünü bu kitapta sizlerin bilgisine sunma imkânı buldu.

Ayrıca **Halk Tababeti'nin Esasları, Materyalist Felsefe ve İslam, Halk Tababeti'nde Felsefi, İlmi ve İslami Makaleler (doktora çalışması), Fizyoterapi-Bitkisel Tedavi, Nokta Tedavisi, Renkler, Taşlar, Kokularla Tedavi, Bioenerji, Kozmik Enerji** gibi, sağlıklı yaşamda yeni boyutlar ortaya koyacak kitap çalışmaları da devam etmektedir.

Azerbaycan'da görev yaptığı 1994-2001 yılları arasında Bakü Devlet Üniversitesi, Asya Üniversitesi'nde konusuyla ilgili araştırmalarda bulunarak konferanslar vermiştir.

Türkiye'de dönüşünde **İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü**'nde çalışan yazar, 2004 yılında emekli oldu. On yılda büyük maddî ve manevî

emekler harcanarak öğrenilen ve öğretilen bu bilgilerin bir kısmını da olsa bu kitapta paylaşarak insanlığın hizmetine sunmak isteyen yazar, **"Sağlıklı Bir Yaşam Merkezi"** kurarak insanlara faydalı olmayı hedeflemektedir.

Evli ve 3 çocuk annesi olan yazar Fransızca ve Azerice bilmektedir.

Prof. Dr. Ahmet Maranki

Ahmet Maranki 1956 yılında İnebolu'da doğdu. Liseyi İstanbul'da bitiren yazar ilk önce **Tütün Eksperleri Yüksek Okulu**'nu bitirip 1976 yılında stajını tamamlayarak devlet görevine başladı. **Sırasıyla 1981 yılında İstanbul Üniversitesi T. Endüstri Mühendisliği'ni, 1986 yılında İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Siyaset Bölümünde mastennı, 1990 yılında aynı bölümün Sosyal Siyaset Çalışma Ekonomisi Endüstri İlişkileri alanında doktorasını tamamladı. 1991 yılında ABD'de mesleki alanda mahalli idareler, sosyal güvenlik sistemleri ve tarım alanında doktora üstü bilimsel çalışma ve araştırmalarda bulundu.**

1993 yılında SSCB'nin yıkılmasıyla Azerbaycan devletinin talebi üzerine, TC adına görev yaptığı ilgili birimin baş uzmanı olarak araştırmalar yapmak ve üniversitelerde ders vermek üzere görevlendirildi. **TC adına Azerbaycan Birleşmiş Milletler Teşkilatı (BMT) UNDP, UNV birimlerinin kalkınma programları çerçevesinde devlet ve özel üniversitelerinin planlı ekonomiden pazar ekonomisine geçişleriyle ilgili "Principles Marketing", International Economic Organization", "International Marketing", "Islam Economy Relation" ders programlarının hazırlanıp uygulanmasında "University Lecturer" ünvanıyla "Specialist" olarak diplomatik statüde görev yapan yazar, Azerbaycan Millî Meclisi'nde danışmanlık yapmış olup, bu çalışmalarını "Türkiye Azerbaycan Haricî İktisâdî Alakaları", "Agent Mukaveleleri" adlı kitaplarıyla yayınlamıştır.**

Ahmet Maranki yaptığı bu ve burada kaydedilmeyen çalışmalarıyla 1998 yılında Azerbaycan'da **"Yılın En Başarılı Yabancı Bilim Adamı"** seçilmiştir.

BMT'nin Unesco ve Avrupa Birliği nezdinde kurularak faaliyet gösteren IPA-International Personel Academy'de görev yapan yazar; yaptığı bu ilmî çalışmalar, hazırlanan ders programları ve bunların uygulanması, yayınlanan kitaplar ile ilmi şura kararıyla **"Univesity Lecturer" göreviyle "Economy" alanında profesör ünvanı olarak 'Ateste' edilen tek TC vatandaşıdır.**

Kafkasya ve Azerbaycan'da kaldığı bu sürede yazar, **SSCB'nin çağdaş dünyaca bilinmeyen yönleriyle ilgili stratejik ve kozmik araştırma merkezlerinde eğitimde bulunarak ekstrasens ve bioenerjist ünvanını almıştır.**

Yazar eserlerinde de görüleceği gibi TC'deki devlet görevi sırasında meslekî çalışmaları yanında, 1987'de Ortadoğu'daki İran-Irak Savaşı sırasında Musul-Kerkük bölgesinde Türkmenlerle ve Suudi Arabistan'da İslam konferansıyla ilgili, 1990 yılında Balkanlar'da ve Bulgaristan'daki Türkler'e uygulanan asimilasyon ve tehcirle ilgili, 1991 yılında ABD'de Müslüman-Kızılderililerle ilgili, 1993'ten günümüze kadar da Kafkaslardaki Türkler ve bilhassa Azerbaycan'la ilgili çeşitli kuruluşlarla işbirliği içinde görev yapmıştır. Bu çalışmalarını **ulusal ve uluslararası yazılı ve görsel medyada 55 adet tebliğ, 10 adet ders ve sosyal muhtevalı kitap ve "strateji" adıyla yayınlanan makaleleriyle kamuyla paylaşmıştır.**

Pek çok bilimsel araştırmanın öncülüğünü yapan ve Rusya-Avusturya-Azerbaycan -Türkiye'nin bilim adamlarından oluşarak 1990 yılında kurulan **"Bilim ve Buluş Adamları Derneği"nin genel sekreterliğini de yürüten yazar, halen Türkiye'nin AB'ye girme sürecinde AB stratejilerinin hazırlanmasıyla ilgili olarak Hollanda Amsterdam'da "Türkiye Hollanda Vakfı"nı ve bu kitabın konuların bilimsel olarak araştırmalarının yapıldığı "The Institute for Cross Cultural Health" adlı enstitünün başkanlığını yürütmektedir.**

BMT Asya-Pasifik ve Avrupa Başkanı Setsuka Yamazaki tarafından başka projelerde uzman olarak çalışmak üzere davet edilen yazar, Türkiye'de kalarak bu necip millete hizmeti ön planda tutmuştur.

1969 yılından beri sporla yakından ilgilenen yazar, **kara kemer, judo, tekvando, "şhiatsu" hocası olarak halen Güreş İhtisas Kulübü'nde Türk sporuna hizmet vermektedir.**

Dünyada ve Türkiye'de sosyal ve stratejik pek çok vakıf, dernek, düşünce kulüpleri vs. gibi NGO'larda **(Sivil Toplum Kuruluşu)** faaliyet gösteren yazar, evli ve 3 çocuk babası olup İngilizce, Arapça, Rusça, Azerice, Osmanlıca bilmektedir.

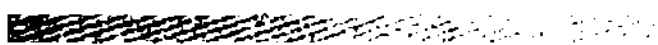
Prof. Dr. Ahmet Maranki'nin 5 ayrı sahada 54 adet yayınlanmış eseri bulunmakta olup, son eseri "Kozmik Bilim ve Bilinçle Yaşam Enerjisi" kitabı bugüne kadar 1,5 yılda 66 baskı yapmıştır.

www.kozmikbilinc.com info@kozmikbilinc.com
www.maranki.com info@maranki.com
www.ifcc.org info@iffc.org

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM
NOKTALARLA TEDAVİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER VE TEMEL TEDAVİ METOTLARI

II. BÖLÜM
NOKTALARLA HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ VE MUCİZEVÎ TEDAVİ METOTLARI





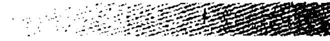















TABLOLAR BÖLÜMÜ

TEŞEKKÜR

1993 yılından beri Azerbaycan'daki resmî görevimiz dışında önceleri bir hobi olarak başlayan ve bugün karşımıza çıkan bu eserin hazırlanması; bizlere yardımcı olan bilgilerin, belgelerin toplanıp derlenmesi, kısaca bu hale gelmesi 10 yıllık bir ekip çalışmasının neticesinde olmuştur. Yurt dışındaki çok uzun ve resmî sınırları zorlayan görevimiz sırasında bizlere maddî ve manevî katkılarını esirgemeyen;

- T.C. Devletinin Başbakanları, Bakanları, Genel Müdür seviyesindeki görevlileri ve bilhassa çalıştığımız kurumlarda bize görevimizin devamı için zor şartlarda da destek veren mesai arkadaşlarımıza,
- T.C. Dış İşleri Bakanlığı mensupları, Bakü'deki zor yılların Büyükelçisi Altan Karamanoğlu ve bize destek veren Büyükelçilik görevlilerine,
- Azerbaycan Stratejik Araştırma Merkezi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi, Savaş Yaralılarının Tedavisi Merkezi, Kozmik Araştırma Merkezi, Bilim Araştırma Merkezi yanında, isimlerini sayamadığımız ve bizlere çalışmalarımızda her türlü kolaylığı sağlayan diğer araştırma merkezlerinin başkanları ve çalışma arkadaşlarımıza,
- Uluslararası statüdeki Avusturya, Rusya, Türkiye ve Azerbaycan "Razvitya Araştırma Merkezi'nin yetkililerine,
- Türkiye-Azerbaycan Bilim ve Buluş Adamları Birliğine,
- Bu araştırmalarda bilfiil 8 yıl boyunca bizimle birlikte çalışan Dr. Nizami, Dr. Fariz, Dr. Ramiz, Dr. Cimnas, Dr. Lale ve bütün araştırmalarımızı termal kamera ile görüntüleyerek belgelememizi sağlayan Ekstramantal-Stratejik Araştırma Merkezi Termoskopi Uzmanı Dağıstan Kahramanına,
- Bu eseri sunmamıza vesile olan eski SSBC'nin 11 İhtira-Keşif sahibi bilim adamı, fizikçi, mühendis, sosyolog, ilimler doktoru, Profesör

Şavkı Nevruzoğlu-ışık muallime, bu bilimin insanlığa bildirilmesine bizi vesile kıldığı için,

- Akupunktur ve noktalarla ilgili dünyada bilinmeyen pek çok bilgiyi, Çin tıbbını ve Rusya'daki tedavi metotlarını bize aktaran hocamız Dr. Nizami'ye,
- Ülkemizde masaj ve noktalarla tedavide sağlıklı yaşama metotlarıyla ilgili bir çığır açan, profilektik masaj uzmanı Margarita Dimitrova'ya,
- Türkiye Masörler Derneği kurucusu olan, bu konudaki diplomasını Almanya'da aldıktan sonra Türkiye'de ilk defa Spor Akademisi bünyesinde eğitimli masörler yetiştirip onlara diploma veren, duayen Prof. Dr. Ahmet Hamdi Turgut'a,
- Masörlük mesleğini müesseseleştiren değerli kişilerden biri olan, Anadolu ve Trakya Masörler Derneği başkanı Ayla Örsan'a ve bu mesleği yaşatan diğer bütün öğreticelere,
- Sağlık Bakanlığındaki kanuni görev süremizin tamamlanması üzerine yurt dışındaki çalışmalarımıza destek vermek amacıyla kendi bünyelerinde görev almamızı sağlayan dönemin Fatih Belediye Başkanı Saadettin Tantan ve Büyükşehir Belediye Başkanı Recep Tayyip Erdoğan'a, eğitimimizi tamamlamamıza fırsat verdikleri için teşekkürü borç biliriz.
- Ayrıca eserin bu hale gelmesindeki her safhasında emeği geçen yardımcılarımıza, ve burada isimlerini saymamızı uygun görmeyen "kozmik bilinç" şuurunda olanlara da teşekkür eder gayretlerinin daha da âli olmasını ve yeni eserler ortaya koyabilmemizde bizlere teşviklerinin devamını dileriz.

Fizyoterapist Elmas Maranki - Prof. Dr. Ahmet Maranki
Eylül, 2007 - İstanbul

ÖNSÖZ

Shiatsu-Noktalarla Tedavi, çağlar boyu insan sağlığı için koruyucu bir metot olarak kullanılmıştır. Kozmik bilim ve Uzak Doğu öğretilerinde, bedenimizde kanallar ve onların üzerinde binlerce nokta olduğu kabul edilir. Bu noktaların çeşitli metotlarla uyarılmasıyla hastalıklar tedavi edilebilir. Noktalarla Tedavinin mantığını kısaca şöyle açıklayabiliriz: Çeşitli sebeplerle bloke edilen hücrelere masaj yöntemiyle enerji yüklenir. Bu enerji ile hücreler yeniden harekete geçirilir ve beden eski sağlığına kavuşur.

Akupunktur uzmanlarına göre, bedende, 361 tane aktif olan klasik nokta vardır. Bu noktalar, her organa ait kanallar üzerinde yerleşmiştir. Bilim adamlarının araştırmalarına göre vücuttaki belirli noktalara yapılan basınçla organizmadaki bozukluklar iyileştirilebilir. Böylece organizmanın dengesi sağlanabilir. Nokta masajı "Refleks Bilimi" içinde yer alan bir yöntemdir. Bu yöntem 5000 yıl önce keşfedilmiş ve bugüne kadar değişmeden, insan sağlığını korumak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Nokta masajı ile birçok hastalık ilaç kullanılmadan tedavi edilebilmektedir. Nokta masajının tedavi sahası, çok geniştir, yan etkisi yoktur. İlk yardım olarak uygulanabilir. Bununla beraber diğer terapi ve tıbbi tedavi yöntemleri ile birlikte uygulanabilir.

Bu kitapta vücudumuzda yer alan stratejik noktaların yerleri resimlerle gösteriliyor. Uygulamalı resimler üzerinden hangi hastalık için, hangi noktaya, nasıl uygulama yapılması gerektiği anlatılıyor. Baş Ağrısı, Bel Ağrıları, Diş Ağrısı, Karın Ağrıları, Omuz Ağrıları, Anoreksi (Yemek Yememe), Astım

ve Bronşit, Baş Dönmesi, Bacak Spazmı, Bayılma, Burkulma, Çeşitli Cinsel Rahatsızlıklar, Âdet Bozukluğu, Menopoz, İshal, Kabızlık, Migren, Tansiyon gibi indekste açık ve teferruatlı olarak gösterdiğimiz daha birçok hastalığın, noktalara yapılan masaj ve shiatsu uygulama yöntemleriyle tedavisi anlatılıyor.

5000 yıl önce keşfedilen bu yöntem bu güne kadar değişmeden, insan sağlığını korumak amacıyla kullanılagelmiştir.

Bütün bu bilgiler, bizde Orta Asya kültüründen günümüze "Türk Töresi" olarak geniş bir alanda kullanılmıştır.

Noktalarla Tedavi kitabı, bu yöntemi doğru bir şekilde uygulayabilmeniz ve 'Nokta Uygulamaları' ile birçok hastalığı ilaç kullanmadan önce hiçbir yan etkisi olmadan tedavi edebilmeniz için hazırlandı. Maddi ve manevi emek harcanarak ve uzun bir araştırmanın ürünü olarak ortaya çıkan bu kitapla, dünyada ilk defa detaylı, re-simli, pratik-uygulamalı, halka ve konunun uzmanlarına kaynak olabilecek bir eser sunuyoruz.

Bu güne kadarki hayatımızda ve son 14 yılda ABD ve eski SSCB'de zorluklarla yaptığımız çalışmalar neticesinde ortaya çıkan bu eserden istifade etmeniz temennisiyle kısa sürede ulaştığımız bu baskıya bu önsözü yazmak istedik.

Hakikaten bizlere gelen mail, mesaj, belgegeçer, telefon ve diğer iletilerde bu eserimizin üniversitelerin ilgili bölümleri ve bilhassa spor akademilerinde, yardımcı ders ve el kitabı olarak tavsiye görmesi, bizi ilme yaptığı müsbet katkıdan dolayı mutlu etmiştir. Bize destek veren başta üniversitelerimizin ilgili bölüm başkanı ve hocalarına, akupunktur, fizyoterapi, masör ve spor klubü gibi derneklerden bize ulaşan çeşitli seviyedeki yönetici ve başkanlara da teşekküre borç bilir, destek ve tavsiyelerinizin devamını dileriz.

Saygılarımızla...

Ocak 2008

İnebolu

I. BÖLÜM

NOKTALARLA TEDAVİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER VE TEMEL TEDAVİ METOTLARI

NOKTALARLA TEDAVİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER VE TEMEL TEDAVİ METOTLARI

ETKİLEME BİÇİMİ VE TEDAVİNİN TEMELİNDEKİ PRENSİPLER

Noktalarla Tedavi Nedir?

Bu bilim çok eski yıllardan beri bilinmektedir. Eski çağlardan günümüze kadar insan sağlığı için koruyucu bir metot olarak uzmanlarınca kullanıldığı kaydedilmektedir. Kozmik bilim ve Uzak Doğu öğretilerinde bedenimizde kanalların var olduğu kabul edilir. Kanallar üzerinde binlerce nokta vardır. Bu noktaların uyarılmasıyla hastalıklar tedavi edilebilir. Mistik inançlarda da **"insan kâinatın bir numunesidir."** deniliyor. Kozmosdaki 12 yıldız kümesi, 12 gezegen ve sayısız yıldızlar; insandaki 12 meridyen-kanala, 12 organımıza ve irili ufaklı tedavi noktalarına mı işaret ediyor acaba? Çeşitli sebeplerle bloke edilen hücrelere, masaj yöntemiyle enerji yüklenmiş olur. Bu enerji ile hücreler yeniden harekete geçer ve beden eski sağlığına kavuşur.

Noktalarla Tedavi

Akupunktur uzmanlarına göre, bedende, 361 tane aktif olan klasik nokta vardır. Bu noktalar, her organa ait kanallar üzerinde yerleşmiştir. Bedende 12 tane çift, iki tane de ön ve arka orta kanal olmak üzere tek kanal vardır. Çift kanallar bedenin sağ ve solunda yer alır. Her kanal numara ya da harf ile ifade edilir.

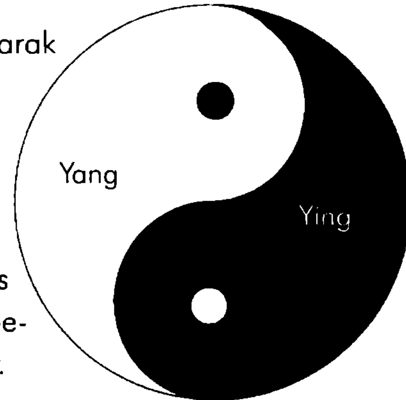
Akciğer kanalı	P	Böbrek kanalı	R
Kalın bağırsak kanalı	GI	Perikart kanalı	MC
Mide kanalı	E	Üçlü ısıtıcı kanalı	TR
Dalak, Pankreas kanalı	RP	Safra kesesi kanalı	VB
Kalp kanalı	C	Karaciğer kanalı	F
İncebağırsak kanalı	IG	Ön orta kanal	I*
İdrar kesesi (mesane) kanalı	V	Arka orta kanal	T*

* Yıldızlı olan harfler kitapta anlama kolaylığı için I:ÖOK ve T:AOK olarak belirtilmiştir.

Bedendeki enerji **"Ying-Yang"** olarak tarif edilir.

Ying- Soğuk

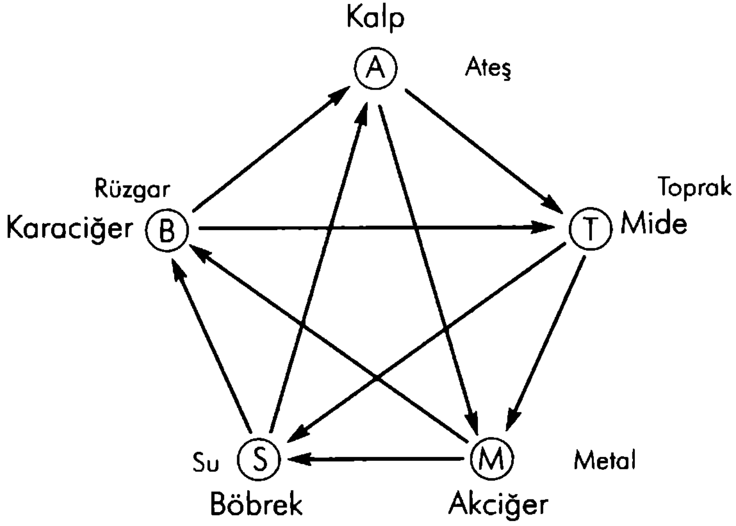
Yang- Sıcak



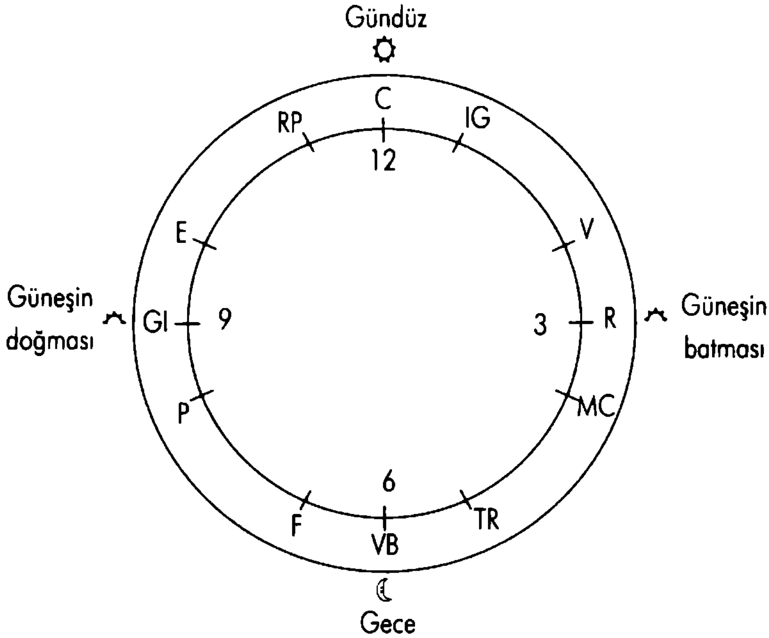
Her organın diğer organlarla bağlantısı vardır. Hastalıklarda teşhis koyarken her organı incelemek ve belirtilerine göre teşhis koymak gerekir.

Ying-Yang'ı dengede tutmak için;

- Doğal ve taze beslenmek gerekir. Konserve yiyecekler Ying-Yang dengesini bozar.
- **Gıdaların mevsime uyumlu olması gerekir. Yani sıcak ve soğuk mevsimlerde uygun gıdalar alınmalıdır. Mesela domates yaz sebzesidir ve kışın yenmesi uygun olmaz.**
- Sebze ve meyveler ilk çıktıklarında fazla miktarlarda tüketilmemelidir. Azar azar artırarak yenmelidir.
- **Yemekler ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır.**
- Yemek sırasında lokma çok çiğnenmelidir.
- **Gıdalar saate göre değil ihtiyaca göre yenilmelidir.**
- Yemek yerken ortam rahat ve stresten uzak olmalıdır.
- **Alkol ve kahve tüketilmemelidir.**
- Çok tuzlu yenmemelidir. Tuz Yang organların fonksiyonunu azaltır, Ying" organların fonksiyonunu yükseltir.
- **Balık yemekleri fazla pişirilmeden yenmelidir.**
- Gıdaları da Ying ve Yang gıdalar olarak gruplayabiliriz. Sağlıklı yaşam için beş çeşit Ying, 1 çeşit Yang gıda tüketilmelidir.



Her organ, ilgili mevsimlere bağlı olan bir unsurdan etkilenir.



Her organın 24 saatlik çalışma ritmi vardır.

Kanal		Nokta sayısı		Kanalın hareketi	Aktif vakti
Akciğer P	Ying	11 noktası vardır.	metal	merkezden çevreye	3-5 arası
Kalın bağırsak GI	Yang	20 noktası vardır.	metal	çevreden merkeze	5-7 arası
Mide E	Yang	45 noktası vardır.	toprak	çevreden merkeze	7-9 arası
Dalak, pankreas RP	Ying	21 noktası vardır.	toprak	çevreden merkeze	9-11 arası
Kalp C	Ying	9 noktası vardır.	ateş	merkezden çevreye	11-13 arası
İnce bağırsak IG	Yang	9 noktası vardır.	ateş	merkezden çevreye	13-15 arası
Mesane (idrar kesesi) V	Yang	67 nokta vardır.	su	merkezden çevreye	15-17 arası
Böbrek R	Ying	27 noktası vardır.	su	çevreden merkeze	17-19 arası
Perikart MC	Ying	9 noktası vardır.	ateş	merkezden çevreye	19-21 arası
Üçlü ısıtıcı TR	Yang	23 noktası vardır.	ateş	çevreden merkeze	21-23 arası
Safra kesesi VB	Yang	44 noktası vardır.	ağaç	merkezden çevreye	23-01 arası
Karaciğer F	Ying	14 noktası vardır.	ağaç	çevreden merkeze	01-03 arası

Yaz	Ateş, alev	Dil	Kalp
Sonbahar	Kuraklık	Burun	Akciğer
Kış	Soğuk, su	Kulak	Böbrek
İlkbahar	Rüzgar	Göz	Karaciğer

Her organın aktif olduğu bir mevsim var ve bu mevsimlerde her organ rahatsızlık gösterebilir. Bilhassa geçiş mevsimleri olan ilkbahar ve sonbahar çok önemlidir. Güneşin hareketine bağlı olarak bu mevsimlerde ısı farklılığı oluşur. Bu da o mevsimlere ait olan organları etkiler. Örneğin, karaciğerin mevsimi ilkbahardır. İlkbaharda karaciğer, safra ve sindirim sisteminde rahatsızlıklar olur. Bu nedenle bu mevsimde karaciğeri özel bakıma almak gerekir.

Sonbaharda da akciğer ve solunum sistemi, sonbaharın sonlarına doğru da böbrekler ve mesane etkilenir. Bu dönemde de hastalık teşhislerinde bunu dikkate almak gerekir.

Bilim adamlarının araştırmalarına göre vücuttaki belirli noktalara yapılan basınçla organizmadaki bozukluklar iyileştirilebilir. Böylece organizmanın dengesi sağlanabilir. Nokta masajı **"Refleks Bilimi"** içinde yer alan bir yöntemdir. Bu yöntem 5000 yıl önce keşfedilmiş ve bu güne kadar değişmeden, insan sağlığını korumak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Nokta masajı ile birçok hastalık ilaç kullanılmadan tedavi edilebilmektedir.

Nokta masajının tedavi sahkalinası çok geniştir. Yan etkisi yoktur. İlk yardım olarak uygulanabilir. Bununla beraber diğer terapi ve tıbbi tedavi yöntemleri ile birlikte uygulanabilir.

Bebeklerden yaşlılara kadar herkese nokta masajı yapılabilir. Çocukların güçlü, dayanıklı ve sağlıklı olması için nokta masajı yapılarak adalelerin daha güçlü olması sağlanabilir. Yetişkinlerin sağlıklı kalmalarına, genç görünümlerini korumalarına; yaşlıların bedensel esnekliklerini ve yaşlılıktan kaynaklanan küçük çaplı bazı bozuklukları iyileştirmelerine yardımcı olur.

Bedendeki bütün sistemler karmaşık bir biçimde birbiriyle bağlantılıdır. Bedendeki bozukluğu iyileştirmek için bilinen rahatsızlığa ağırlık verilerek bedenin bütününe masaj yapılmalıdır. Tedavinin sadece problemli bölgeye uygulanması durumunda etkisi geçici ve kısa süreli olur.

Yaşam Enerjimizi Artırarak Sağlıklı Yaşamanın Pratik Yolları

Dünyamızın da içinde bulunduğu nihayetsiz kâinatın büyük bir patlama ile oluştuğu ve günümüze kadar da genişleyerek mevcudiyetini devam ettirdiği gerçeği **Yaratıcı'nın "semaları ve yeri yoktan var ettiğinin"** bir delilidir.

Büyük patlama neticesinde modern kozmolojinin verileri kâinatın durağan olmadığını, devamlı genişlemekte veya büzülmekte olduğunu, bunun neticesinde büyük bir enerjinin ortaya çıktığını ve hareket halindeki bu enerjinin evrenle beraber "dünyamız ve içindekileri" de etkilediğini göstermektedir.

Cansız atomlardan evrendeki bütün canlıları yaratan **"O"**dur. Evrende tesadüflere yer olmadığının ve evrenin yaratılmış olduğunun delili yine kozmozdaki plan, nizam ve intizamdaki mükemmelliktir.

"Modern bilim" içinde bir "cüz" olarak kabul edebileceğimiz "kozmik bilim"in gayesi; dünya insanlığının asrımızda kesin olarak bilinmesi gereken gerçekleri, evrenin yoktan var ediliş sonucu ortaya çıkan "enerjinin" boyutlarını "asrın idrakine" göre "ilim ve fen" noktasında izah etmektir.

"Kozmik bilim", bu enerjinin dönüştürme mekanizmasını **"nasıl, neden, niçin"**ini akılları gözlerine inenlere izah yolunu seçmiştir.

"Einstein'in izafiyet teorisi"nde madde ile enerjinin ayrılmaz bir kütle olduğu, dolayısıyla her şeyin sürekli hareket halindeki enerji parçacıklarından oluştuğu ve birbirini etkiledikleri ileri sürülür.

Bu etkilenme ile insanlar **"düşünür"** veya **"düşünemez"**; günümüzdeki gibi yaratılış gayemize uygun olan veya olmayan hareketler sergileriz.

Enerjiyi "insan" boyutunda değerlendirdiğimizde insan bedeninin karmaşık enerji boyutları olduğu görülür.

"Modern Bilim" ve **"Kozmik bilim"** bedendeki enerjiyle beraber bunların belirli noktalarda enerji merkezleri oluşturduğunu ve bu merkezleri birbirine bağlayan **"enerji kanalları"** olduğunu kabul eder.

Enerji; kendini madde olarak değil hareketle gösteren bir kuvvettir. Herkesin kabul edeceği gibi görünmese de, gerçek olan bir kuvvet vardır. Bu kuvvet enerji yani farklı boyuttaki bir "ışıma"dır.

Madde, hareketini yavaşlatarak kendini gösteren enerji olduğuna göre, kütle bir enerji blokundan başka bir şey değildir.

Biz de enerjiden oluşuyoruz. Katı bir kütle gibi görünen vücutlarımız sürekli hareket halinde bulunan çok miktardaki enerji parçacıklarından, Atomdan başka bir şey değildir.

Kozmostaki her şey enerjinin farklı bir boyutudur.

İnsanın bütün düşünceleri, davranışları, sözleri, yaptığı tüm jestler, evreni etkileyen enerji şekilleridir.

Bir fizik kanununa göre, enerji evrende hiçbir zaman kaybolmaz, sadece Yaratıcısının kudreti ile başka enerjilere dönüşebilir.

Yaşam Enerjimizi Nasıl Artırabiliriz

"Modern Bilim" ve **"Kozmik bilimce"** vücudumuzda var olduğu kabul edilen enerji merkezleri ve noktaları **"yaşam enerjisi"**nin çeşitli şekillerini alırlar, dönüştürürler ve dağıtırlar.

Enerji merkezleri ve üzerindeki noktalar yaşam enerjisini "kanallar" ve üzerindeki izafi noktalar yoluyla insanın enerji bölgelerinden, çevresinden, evrenden ve tam enerji yapılarından alırlar; maddî bedenin yaşaması için gerekli olan frekanslara dönüştürüp enerji verirler.

Vücudumuzdaki **Enerji Merkezleri** evrenden hayat enerjisini alıp, vücuda dağıtırlar.



"Enerji merkezlerimiz" **üzerindeki** *kanalları ve noktalar* **açık olduklarında; evrenden gelen enerjiyi kabul ederler, alırlar, metabolizmamıza iletirler ve içimize akmasını sağlarlar.**

Vücudumuzun enerjisini arttırmak için enerji merkezlerimizin kanalların ve noktaların açık tutulmasına çalışmak çok önemlidir.

Kozmik bilimde "hastalıklar" her zaman şakra seviyesindeki bir kanalın tıkanması olarak izah edilir.

İnsanda yaşama isteği aşırı ise, kişi olağanüstü bir kişilik sergiler.

Hareket eden her cismin enerjiye ihtiyacı vardır. Ancak bu, yaşayan organizmalar olduğunda başka görüşler de söz konusu olur. Mesela; Çin felsefesinde Ying-Yang, In-Yan, aydınlık-karanlık birbirine zıt kutup teşkil eden iki tür enerji mevcut olup, her kötülüğün içinde bir iyilik yani siyahın içinde beyaz her iyiliğin içinde bir kötülük yani beyazın içinde siyah olduğu düşüncesini bizlere anlatır. Esas olan bunların terazide tutulmasıdır.

Bunların akupunktur Nokta Tedavisinin esasını teşkil ettiği kabul edilir.

Kitabımızda Noktalarla hastalıklardan korunmak konusunda geniş ve uygulamalı izahlar verilmiştir.

Bazı insanların diğerlerinden daha çok enerjileri vardır. Bazıları da enerjilerini tutamaz; ani heyecan ve stresle atarlar. Böyle insanlar, yorgun olmamalarına rağmen kendilerini yorgun hissederler.

"Yaşam enerjimiz"in beslenmemizden tutun, çevremizle ilişkiler ve çevre faktörleri, elektromanyetik dalgaların etkisi, düşüncenin insana direk, dolaylı tesiri, planlı yapılan tahribatlar gibi pek çok hadise ile yakın ilişkisi vardır. Yaşam enerjimizi yakın takipte izlemeliyiz.

"Yaşam enerjisine"; **kalbin atışından, sindirim sisteminin hareketlerine, yürümeye, konuşmaya, çalışmaya kadar her faaliyet için mutlaka ihtiyaç vardır.**

Noktalar müdahele ile uyardığımız bedenimizde oluşan kan akımı vücutta dolaşım sırasında metabolizma ürünlerini ve O_2'yi dokulara ve organlara taşır. Amaç, bunlara enerji sağlamak ve aynı zamanda yanma sırasında meydana gelen atıkları da uzaklaştırmaktır.

Kan hem bir taşıyıcıdır, hem de enerji yüklüdür.

Kan; vücutta ulaştığı her noktaya canlılık, sıcaklık ve heyecan verir. Buda bizim Yaşam Enerjimizi artırır. Hayata bağlar.

Olumsuz duygular negatif enerji olarak nitelendirilir. İnsan, hayatı boyunca zaman zaman öfke, üzüntü, keder, korku, kin ve nefret gibi olumsuz duygular yaşar. Böyle olumsuz duygular insan pozitif enerjisini yok eder ve ileride hastalıklara hatta kronik hastalıklara sebep olur.

Bu gibi negatif duyguları yok etmek için **"iç gülümsemeye"** önem verilmesi gerekir. Hayata güzel bakmak için her şeyin güzel tarafı görülmelidir. İşte bu iç gülümseme ile hastalıkların tedavisinde kullanılan pozitif enerji üretilir. Bu enerji organların, kasların ve sinir sistemindeki hücrelerin hareketlenmesini sağlar ve neticede hastalıklar tedavi edilir. **"İçsel gülümseme"**nin, **"olumlu duygular"**ın tedavisi mümkün olmayan hastalıkları bile tedavi ettiği bilinmektedir.

Genellikle dış görünüşe veya kıyafete verilen önem iç organlara ve salgı bezlerine verilmez hatta çoğu kişi organlarının yerlerini bilmez. Hatalı beslenme, sağlıksız bir hayat tarzı organlara zarar verir. Bununla birlikte organların verdiği uyarılardan habersiz kalınır. Eğer organlar ve salgı bezlerinin gönderdikleri impulslar alınır ve ona göre tedbiri alınırsa daha sağlıklı bir hayat sürülür.

Vücutta salgı bezi olan timus bezi çok önemlidir. Timüs bezi yaşam enerjisi olan yaşam enerjisinin ana kaynağıdır. Timüs bezi T hücreleri üretir. T hücrelerinin görevi vücutta anormal hücreleri bulmak ve yok etmektir.

Vücutta 1 günde üretilen, milyonlarca hücrenin bir kısmı, normal hücre değildir. Bu hücreler çoğaldığında vücutta hastalıklara neden olur. Bunun üzerine T hücreleri timüs bezinden salgılanan hormonlar tarafından aktive edilir ve anormal hücreler yok edilir.

Eğer T hücreleri inaktif duruma düşerse, kanser gibi tedavisi mümkün olmayan hastalıklar meydana gelir.

Egzersizler

Egzersiz planlı ve programlı bir öğreti içinde yapılan "hareket" demektir. "Hareket" demek "yaşam enerjisi" demektir. Bu düşünce bizi hayata bağlayan bir enerji boyutudur.

Egzersizler bedeni geliştirmek, bedeni denetlemek ve sağlıklı yaşamak için gereklidir. İnsan kaç yaşında olursa olsun, egzersiz yaparak daha sağlıklı, daha dinamik bir hayat sürdürebilir.

- **Egzersizler yalnız dış kaslarınızı çalıştırmakla kalmaz, iç organlarınıza da iç masaj yapar.**
- Şayet bedeninizin bazı bölümlerinde uyumsuzluk, gerginlikler varsa bu rahatsızlık, egzersizlerle kısa zamanda düzelir. Bu egzersizler temizleme, germe ve nefes egzersizleri olarak yapılır.
- **Bu egzersizleri yaparsanız gerginliklerden, stresten, fazla kilolardan kurtulursunuz; genç ve dinç kalır, daha canlı olursunuz.**
- Bedeniniz güzelleşir, kan dolaşımınız hızlanır, sinir sisteminiz sakinleşir.
- **Cildiniz güzelleşir, yüzünüzdeki ve boynunuzdaki sarkık kaslar kendini toplar, gerginleşir.**
- Bunlar sizi gevşetecek ve gerginlikten kurtaracaktır.
- Ciğerleriniz güçlenecek, zihniniz tazelenecektir.
- **Vücudunuzdaki kaslar egzersizle uyandırılarak bedendeki gerginlikleriniz yok olur, sizi rahatlatır, gevşetir ve sağlığınıza ka-**

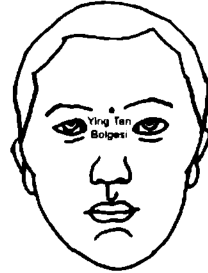
vuşmanızı sağlar. Burada yapılan esas uyarılma, bedendeki binlerce noktanın uyarılmasıdır.

- Bu egzersizleri; her gün, sessiz sakin bir ortamda, temiz bir örtü yayıp oturarak, düzenli bir biçimde yapmalısınız.
- **Her gün düzenli yapılan egzersizler sizi daha sağlıklı, enerjik, çevik yapacak ve hayata bağlayacaktır.**
- Bunu fark ettiğiniz zaman mutlu olacak, keyifleneceksiniz ve hayatınızdan zevk alacaksınız.
- **Bunun sonucunda da bedenimiz için gerekli olan ying-yang dengesi sağlanmış olacaktır. Aksi taktirde in-yan dengesi, yani enerji dengesi bozulur ki bu da bedenimizdeki hastalıkların işaretidir.**

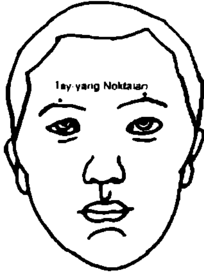
Egzersizler Nasıl Yapılmalıdır?

Egzersizler belli bir periyodik düzen ve zaman içinde, ayrıca belirlenmiş bir ritimde ve uygun şartları haiz zemin ve kıyafette yapılmalıdır.

Vücutta Kanallara Göre Noktalar ve Yerleri



Ying-tan: İki kaşın ortasındadır.



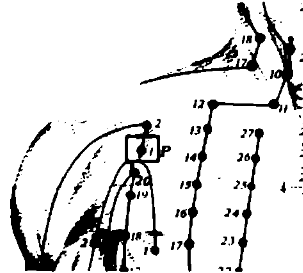
Tai-yang: Kaşın üstündedir.

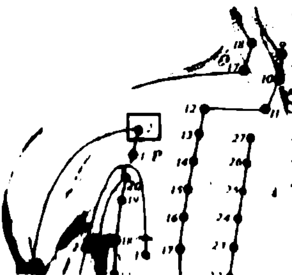
Hua-tuo: Bütün omurganın 0,5 sun yan taraflarındadır.

Akciğer Kanalı (P) Noktaları

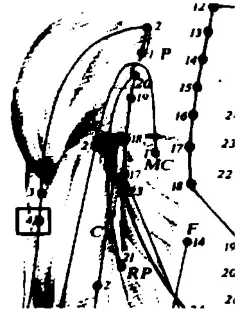


Akciğer 1 (P 1): Köprücük kemiğinin omuz tarafının 2 parmak (1,5 sun) altında 1. ve 2. kaburgaların aralığının hizasındadır. (1 sun: Herkesin orta ve işaret parmağının enliliği 1 sundur).





Akciğer 2 (P 2): P 1'den 1 sun yukarıda köprücük kemiğinin hemen altındadır.

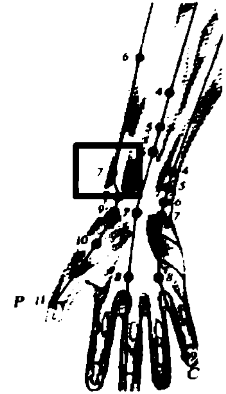


Akciğer 4 (P 4): Bu nokta sedatif noktadır. Dirseğin iç tarafındadır.

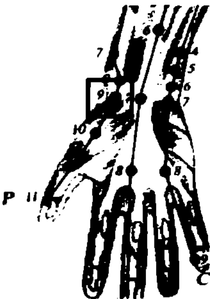




Akciğer 6 (P 6): Dirsek kıvrımı ve bilek çizgi hattında bilekteki çizgiden 7 sun yukarıda başparmak hizasındadır.

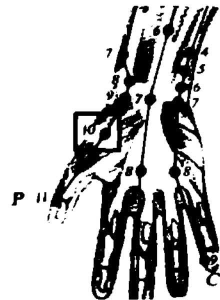


Akciğer 7 (P 7): LO noktasıdır. El bilek çizgisinden 2 parmak (1,5 sun) kadar üstünde kalır. Başparmağın iç taraftan hizasındadır.

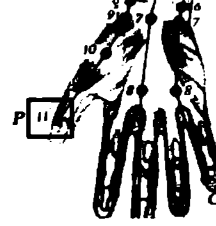


Akciğer 9 (P 9): P noktasıdır. En lüzumlu noktadır. Başparmak hizasında bilekte iki çizginin arasındadır.

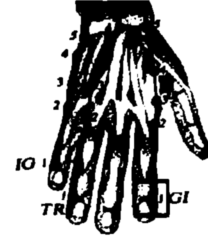
Akciğer 10 (P 10): 1. el tarak kemiğinin ortasında kemiğin biraz aşağısında avuç içine doğrudur.



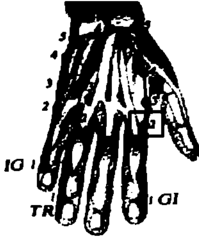
Akciğer 11 (P 11): Başparmağın tırnağının 3 milim dışındadır.



Kalın Bağırsak Kanalı (GI) Noktaları



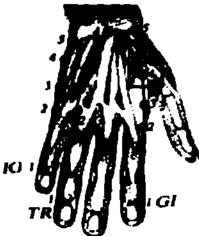
Kalın bağırsak 1 (GI 1): El işaret parmağının tırnağının 3 milim dış tarafındadır.



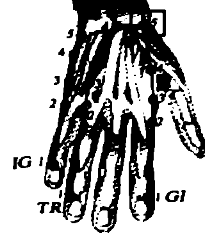
Kalın bağırsak 2 (GI 2): Sedatif noktadır. Elde işaret parmağının kemik başının altındadır.



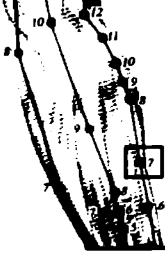
Kalın bağırsak 3 (GI 3): İşaret parmağı el tarak kemiğinin parmak tarafındadır.



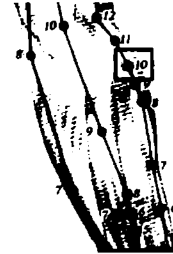
Kalın bağırsak 4 (GI 4): P noktasıdır. Elde 1. ve 2. el tarak kemikleri arasında, iki parmak yaklaştırılınca oluşan tümsek ortasındadır.



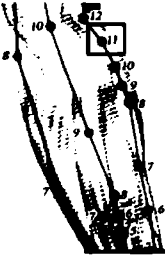
Kalın bağırsak 5 (GI 5): Parmaklar kasıldığında 1. parmağın tarak kemiği üzerindedir.



Kalın bağırsak 7 (GI 7): Başparmak hizasında bilekteki çizgiden 5 sun yukarıdadır.



Kalın bağırsak 10 (GI 10): Dirsek çizgisinden (GI11) ele doğru 2 sun aşağıdadır.



Kalın bağırsak (GI 11): Kol dirsekten kıvrılınca oluşan çizginin sonundadır.

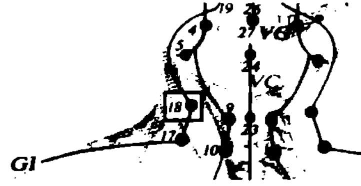


Kalın bağırsak 14 (GI 14): Kolda dirsekten 7 sun yukarıdadır.



Kalın bağırsak 15 (GI 15): Kol 90 derece kaldırıldığında omuzda oluşan çukurluktadır.

Kalın bağırsak 18 (GI 18): Âdem elmasının karşı yan tarafında sterno kleido mastoid kası (boyun kası) yanında, çenenin tam altındadır.



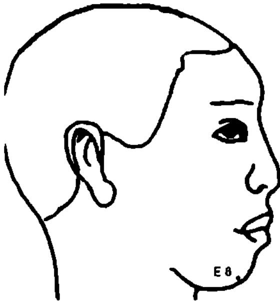


Kalın bağırsak 20 (GI 20): Burnun yan çizgisi başlangıcındadır.

Mide Kanalı (E) Noktaları

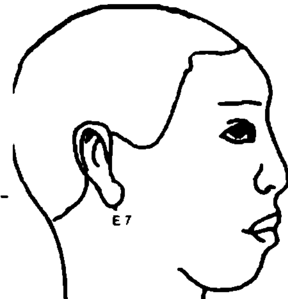
Mide 1 (E 1): Gözün hemen altında orta kısmındadır.

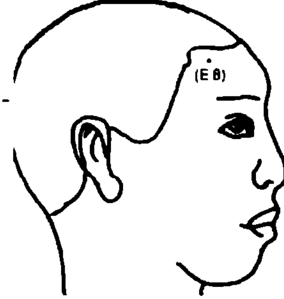




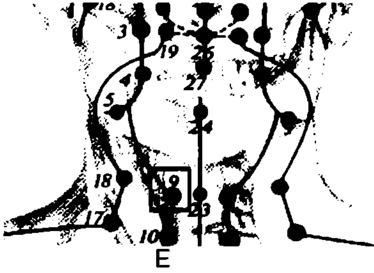
Mide 6 (E 6): Ağız kapatılıp dişler sıkıldığında çenede oluşan çukurluktadır.

Mide 7 (E 7): Çenede, kulak memesinin altındadır.



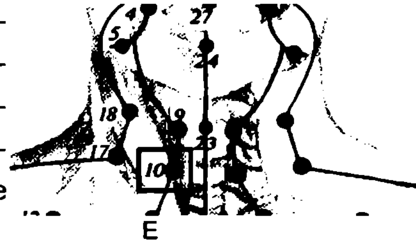


Mide 8 (E 8): Alında, şakak bölgesinde saçlı deriden 1,5 sun çapraz köşesindedir.



Mide 9 (E 9): Boynun yanlarındaki kasların iç tarafında, adem elmasının yan taraflarındadır.

Mide 10 (E 10): Boynun ön tarafında âdem elması çıkıntısının yanlarından hemen aşağısında köprücük kemiğinin göğüs kemiği tarafındaki başının ortasındadır. Yani 9. ve 11. nokta arasındadır.



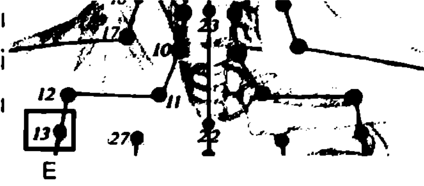


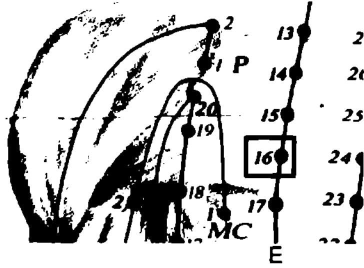
Mide 11 (E 11): Köprücük kemiğinin göğüs kemiği tarafında boyundan aşağı inen kasın dış yanındaki çukurluktadır.

Mide 12 (E 12): Köprücük kemiğinin hemen üstünde, boyun yanındaki çukurundadır.



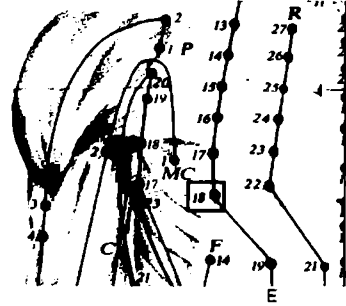
Mide 13 (E 13): Hava ocağı adıyla adlandırılır. Köprücük kemiği ortası meme orta çizgisinin karşısı klavikulanın orta ve altıdır.

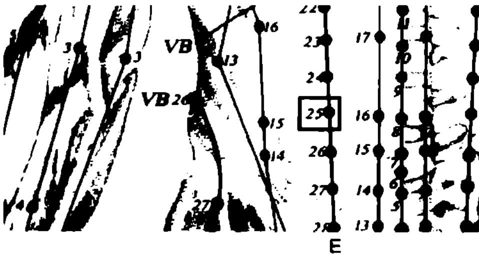




Mide 16 (E 16): Ön orta hattan 4 sun yanlarda 3. ve 4. kaburga arasındadır.

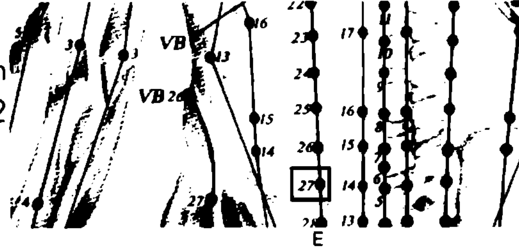
Mide 18 (E 18): Ön ortak kanaldan 4 sun yanlarda meme ucundan 1 parmak aşağıdadır.

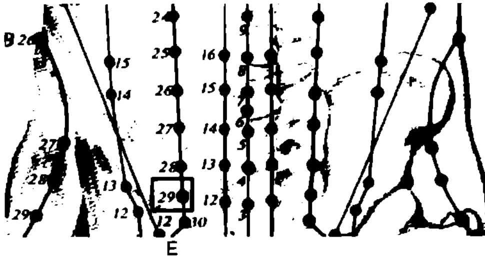




Mide 25 (E 25): Bu nokta kalın bağırsak kanalının MO noktasıdır. Önemli bir noktadır. Göbeğin 2 sun yan tarafındadır.

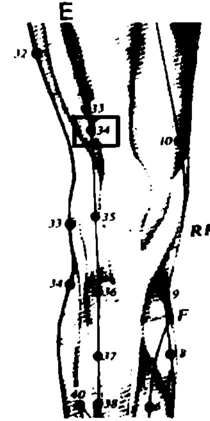
Mide 27 (E 27): Göbekten 2 sun aşağı orta çizgiden 2 sun yanlardadır.

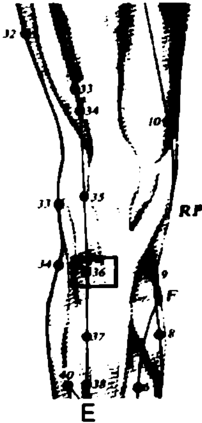




Mide 29 (E 29): Kasıkta 2 sun göbekten aşağıda, arka orta hattan 2 sun yanlardadır.

Mide 34 (E 34): Diz kapağının üst kısmından 2 sun yukarıdadır.





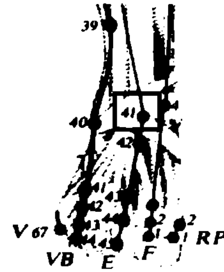
Mide 36 (E 36): Dizkapağından 3 sun aşağıda dış taraftadır.



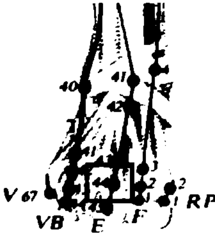
Mide 38 (E 38): Diz kapağından 8 sun aşağıda 40. noktanın önündedir.



Mide 40 (E 40): Bacak ön dış yanında ayak bileğindeki kemik çıkıntısından 6 sun yukarıdadır.

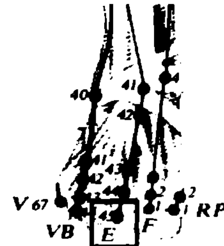


Mide 41 (E 41): Sakinleştirici noktadır. Ayak bileğindeki çizginin üzerinde başparmağın yanındaki 2. parmak hizasındadır.

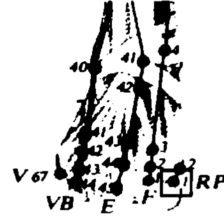


Mide 44 (E 44): 2. ve 3. ayak parmakları arasındadır.

Mide 45 (E 45): Sedatif noktadır. İkinci ayak parmağının dış tarafındadır.



Dalak, Pankreas Kanalı (RP) Noktaları

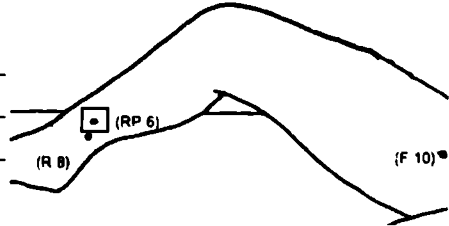


Dalak, pankreas 1 (RP 1): Birinci ayak parmağının iç tarafında tırnağın 0,1 milim yanındadır.

Dalak, pankreas 3 (RP 3): 1. ayak tarak kemiği parmak tarafı başındadır.

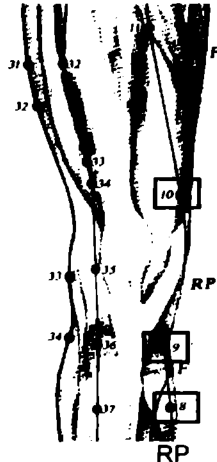
Dalak, pankreas 4 (RP 4): 1. ayak tarak kemiğinin iç tarafındadır.

Dalak, pankreas 5 (RP 5): Maleolusun (çıkıntı) önünde ve 1 sun aşağısındadır.



Dalak, pankreas 6 (RP 6): Maleolustan (ayağın iç tarafındaki çıkıntı) 5 parmak (3 sun) yukarıda baldırın aşağı iç tarafındadır.





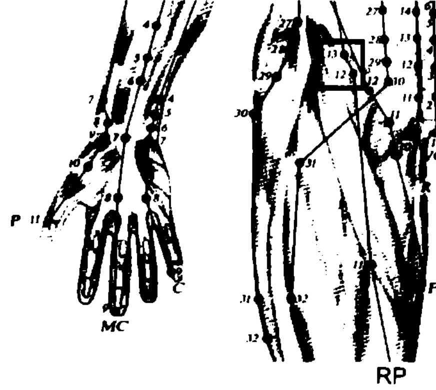
Dalak, pankreas 8 (RP 8): Bacağın iç tarafında, dizkapağından 2 sun ve tibianın çıkıntısından 6 sun aşağıdadır.

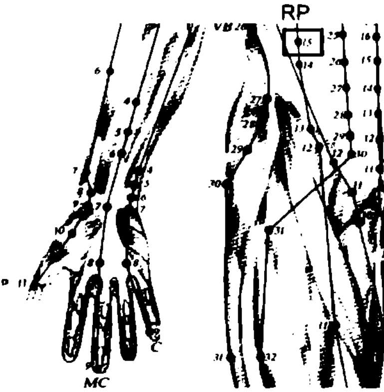
Dalak, pankreas 9 (RP 9): Dizkapağından 2 sun aşağıda, tibianın yanındadır.

Dalak, pankreas 10 (RP 10): Diz elle kavrandığında işaret parmağının geldiği yerdedir.

Dalak, pankreas 12 (RP 12): Simfizis pubisten 4 sun yanlarda, kasıklardadır.

Dalak, pankreas (RP 13): Orta çizgiden 4 sun yanlarda kasık çizgisinin 2 parmak üstündedir.

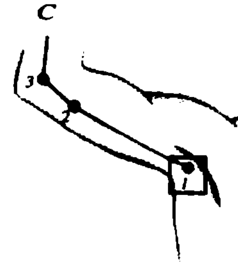


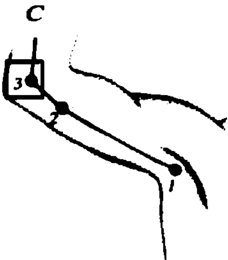


Dalak, pankreas 15 (RP 15): Göbeğin 4 sun yan taraflarındadır.

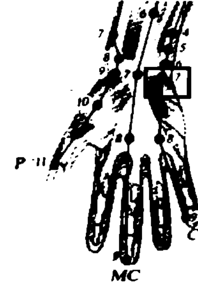
Kalp Kanalı (C) Noktaları

Kalp 1 (C 1): Göğüs bölümünde Pektoralis Majör ve Biseps Brokinin birleştiği yerdedir.

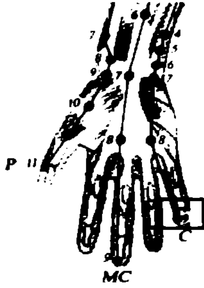




Kalp 3 (C 3): Yaşama sevinci noktasıdır. Kolun iç tarafında dirseğin iç kısmındadır.



Kalp 7 (C 7): P ve sedatif noktadır. Serçe parmak hizasında bilek çizgisindedir.

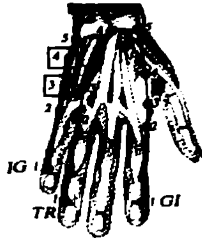


Kalp 9 (C 9): Sakinleştirici ve çıkış noktadır. Elde serçe parmağın tırnağının kenarında parmağın iç tarafındadır.

İnce Bağırsak Kanalı (IG) Noktaları

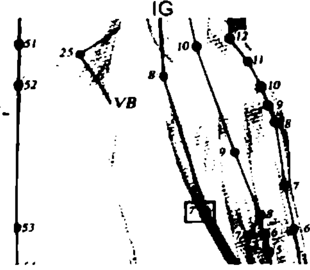
İnce bağırsak 1 (IG 1): Serçe parmağın tırnağının 3 milim dışındadır.



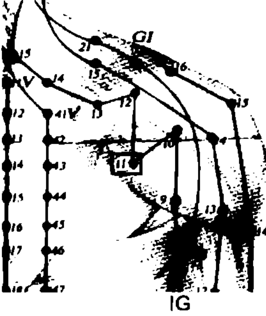


İnce bağırsak 3 (IG 3): Sakinleştirici etkisi vardır. El tarak kemiğinin parmak tarafında dış yanındadır.

İnce bağırsak 4 (IG 4): P noktasıdır. 5. parmağın bileğe yakın yerindeki çukurluktadır.

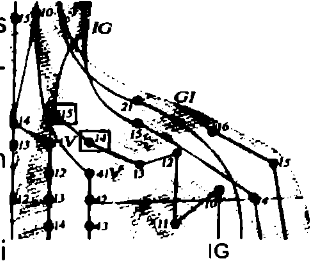


İnce bağırsak 7 (IG 7): Elde serçe parmak hattında, bilekten 5 sun yukarıdadır.



İnce bağırsak 11 (IG 11): Kürek kemiğinin orta üst kısmında.

İnce bağırsak 14 (IG 14): Sırt bölgesinde 1. göğüs omurundan 3 sun skapulanın iç tarafından çizgi çizilir, kesiştiği yerdedir.



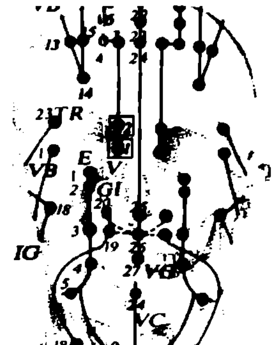
İnce bağırsak 15 (IG 15): 7. boyun omurlarından 2 sun yanlardadır.

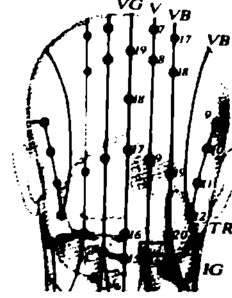
İnce bağırsak 19 (IG 19): Kulaktaki son çıkıntının üst kısmındadır.

Mesane (İdrar Kesesi) Kanalı (V) Noktaları

Mesane 1 (V 1): Gözün hemen iç tarafındaki noktadır.

Mesane 2 (V 2): Kaşın burun tarafı başlangıç ucundaki noktadır.





Mesane 10 (V 10): Boyunda ikinci omurların hizasından 1,5 sun yukarıdadır.



Mesane 11 (V 11): 7. boyun ve 1. göğüs omurları arasının hizasından 3 parmak (1,5 sun) yanlardadır.

Mesane 12 (V 12): 2. ve 3. göğüs omurları arasından 1,5 sun yanlardadır.

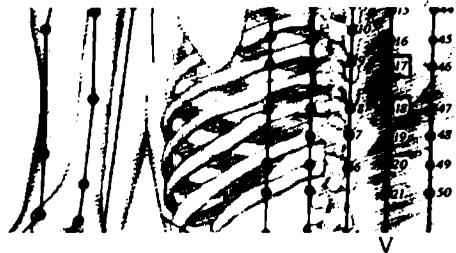
Mesane 13 (V 13): 3. ve 4. göğüs omurları arasının hizasından 1,5 sun yanlardadır. P kanalının şu noktasıdır.

Mesane 14 (V 14): 4. göğüs omurları hizasından 1,5 sun yanlardadır.

Mesane 15 (V 15): 5. ve 6. göğüs omurları hizasından 1,5 sun yanlardadır. Kalp kanalının şu noktasıdır.

Mesane 17 (V 17): 7. ve 8. göğüs omurları hizasından 1,5 sun yanlardadır.

Mesane 18 (V 18): 9. ve 10. göğüs omurları hizasındadır.



Mesane 20 (V 20): 2. ve 12. göğüs omurları hizasından 1,5 sun yukarıdadır.

Mesane 21 (V 21): 12. göğüs ve 1. lumbal vertebralar (bel omurları) hizasından yanlardadır.

Mesane 22 (V 22): 1. ve 2. bel omurları arasının hizasından 1,5 sun yanlardadır. Üçlü ısıtıcı kanalının şu noktasıdır.

Mesane 23 (V 23): 1. ve 2. bel omurları hizasından 1,5 sun yanlardadır.



Mesane 25 (V 25): 4. 5. bel omurları hizasından 1,5 sun yanlardadır.

Mesane 28 (V 28): 2. ve 3. sakral omurların yan taraflarındadır.

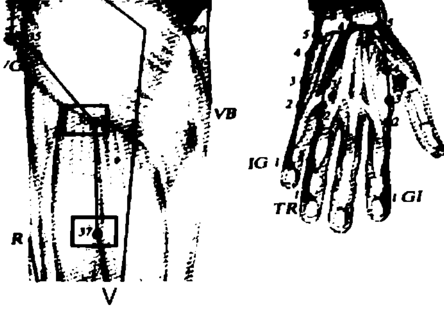
Mesane 30 (V 30): 4. ve 5. şakral omurlardan 1,5 sun yanlardadır.



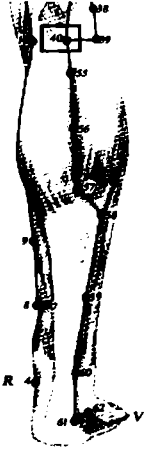


Mesane 34 (V 34)

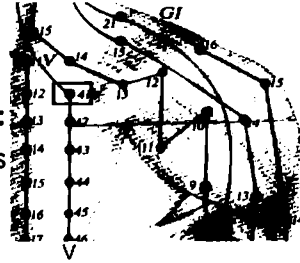
Mesane 36 (V 36): Bacakta femurun kalça başındaki sulkusun ortasındadır.



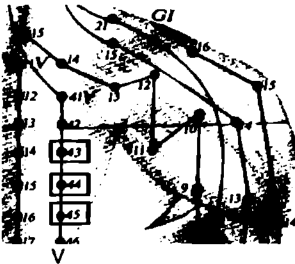
Mesane 37 (V 37): Bacağın arka tarafında bacak kasının en yüksek yerinde ortasındadır.



Mesane 40 (V 40): Dizin arka tarafında arkadadır.



Mesane 41 (V 41): Omzun başlangıç hizasında, 2. göğüs omurundan 3 sun yandadır.

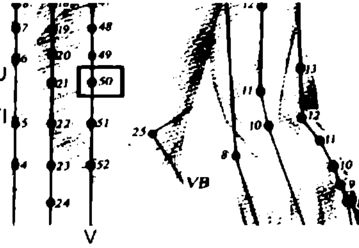


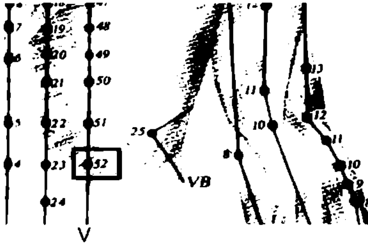
Mesane 43 (V 43): Mesane kanalının ikinci hattında 4. ve 5. omurlardan 3 sun aşağıda kol kürek kemiğinin hemen kenarındadır.

Mesane 44 (V 44): Göğüs omurlarından 3 sun uzaklıkta kol kürek kemiğinin yanındadır.

Mesane 45 (V 45): Mesanenin (idrar kesesi) ikinci hattında 6. ve 7. omurun arasındaki kısmın tam karşısındadır.

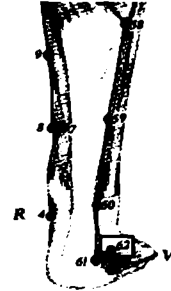
Mesane 50 (V 50): Mide bodrumu olarak adlandırılır. 12. göğüs omurları hizasından 3 sun yanlardadır.





Mesane 52 (V 52): 2. bel omurlarından 3 sun yanlardadır.

Mesane 60 (V 60): Ayakta bilekteki çıkıntının dış yan tarafındadır.



Mesane 62 (V 62): Ayaktaki çıkıntının hemen altında, ayakta tarak kemiğinin 0,5 sun aşağısındadır.

Mesane 64 (V 64): Ayakta 5. ayak tarak kemiğinin topuk tarafındadır. (P noktası)

Mesane 65 (V 65): 5. ayak tarak kemiğinin distal başı yanında sedatif noktadır.

Mesane 67 (V 67): Çıkış noktası ve sakinleştirici noktadır. Ayakta serçe parmağın tırnağının yanındadır.

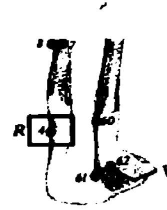
Böbrek Kanalı (R) Noktaları



Böbrek 1 (R 1): Ayak altında 2. ve 3. ayak tarak kemikleri arasındadır.

Böbrek 2 (R 2): Sakinleştirici noktadır. Ayağın iç yanında ayak tarak ve parmak kemiği arasındadır.

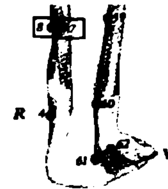
Böbrek 3 (R 3): Ayağın içi tarafında bilekteki çıkıntı ile topuk arasındaki noktadır.



Böbrek 4 (R 4): Sedatif noktadır. Ayağın topuk çıkıntısının alt arka tarafındadır.

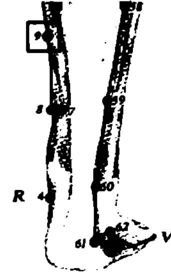
Böbrek 5 (R 5): Ayağın iç tarafında topuğun çıkıntısının altında 1 sun aşağı aşil tendonuna doğru olan çukurun üstündedir.

Böbrek 6 (R 6): Bacakta iç tarafta ayak topuğundaki çıkıntıdan 1 sun yukarıdadır.

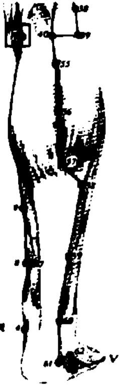


Böbrek 7 (R 7): Ayakta, iç tarafta topuk çıkıntısından 2 sun yukarıdadır.

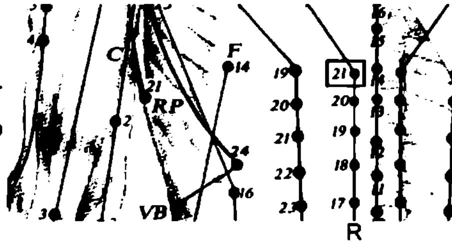
Böbrek 8 (R 8): Topuk çıkıntısının 2 sun üstünde, tibianın 1,5 sun arka tarafındadır.



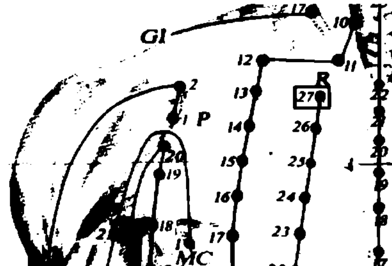
Böbrek 9 (R 9): Baldır kasının hemen aşağısında, dizkapağından 2 sun aşağıda bacağın iç tarafındadır.



Böbrek 10 (R 10): Diz ekleminin iç yan tarafında, eklemin arkasındaki çukurdadır.



Böbrek 21 (R 21): Ön orta hattan 0,5 sun yanlarda göbekten 6 sun yukarıdadır.

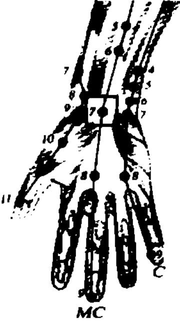


Böbrek 27 (R 27): Göğüste köprücük kemiğinin altında, orta çizgiden 2 sun yanlardadır. Çıkış noktasıdır.

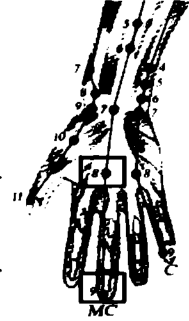
Perikart Kanalı (MC) Noktaları

Perikart 6 (MC 6): Perikart kanalının enerji düzenleyici noktasıdır. 4. parmak hizasında bilekten 3 parmak (2 sun) yukarıda ortadadır.





Perikart 7 (MC 7): Sedatif ve P noktasıdır. 4. parmak hizasında bilek çizgisinin ortasındadır.



Perikart 8 (MC 8): Elin orta parmağının tarak kemiğinin ortasındadır.

Perikart 9 (MC 9): Aktif ve çıkış noktadır. Elde orta parmağın ucundadır.

Üçlü Isıtıcı Kanalı (TR) Noktaları

Üçlü ısıtıcı 2 (TR 2): 4. ve 5. el tarak kemiklerinin nazik yerindedir.

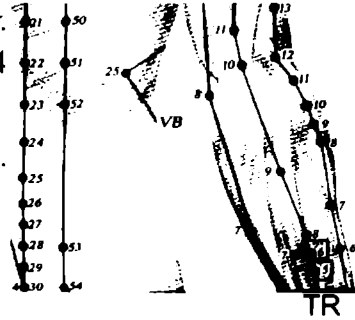


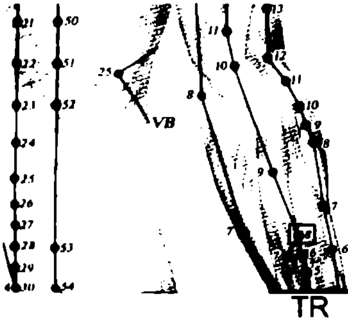
Üçlü ısıtıcı 3 (TR 3): Sakinleştirici noktadır. 4. ve 5. el tarak kemiklerinin arasında orta noktadır.

Üçlü ısıtıcı 4 (TR 4): P noktasıdır. El bileğinde kolun dış yanında bilek çizgisi (sulkus) ortasındadır.

Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5): LO noktasıdır. Kolun dış tarafında bilek çizgisinden 4 parmak (2 sun) yukarıdadır.

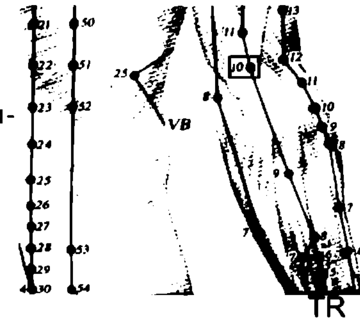
Üçlü ısıtıcı 6 (TR 6): El bileğinden 4. parmak hizasından 3 sun yukarıdadır.

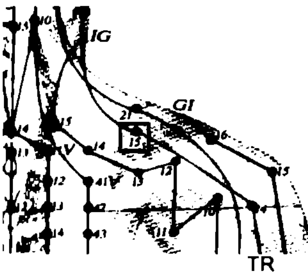




Üçlü ısıtıcı 8 (TR 8): El bileğinin dış tarafında 4. parmak hizasında bilekten 4 sun yukarıdadır.

Üçlü ısıtıcı 10 (TR 10): Sedatif noktadır. Dirsekten 1 sun yukaridadır.

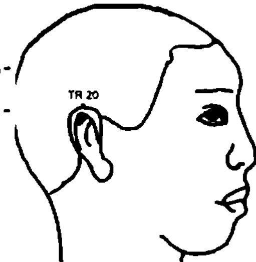




Üçlü ısıtıcı 15 (TR 15): Omuzda köprücük kemiğinden 2 parmak aşağıdadır.

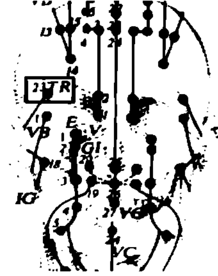
Üçlü ısıtıcı 17 (TR 17): Kulak memesinin arka tarafındadır.

Üçlü ısıtıcı 20 (TR 20): Kulak üstü ucunun üstünde saçların başladığı yerde kulağın üst yanında saçlı derinin başladığı yerdedir.



Üçlü ısıtıcı 21 (TR 21): Kulağın ön tarafında mandibulanın kulak tarafı ekleminden açıldığında oluşan çukurluktadır.

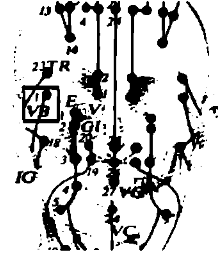
Üçlü ısıtıcı 22 (TR 22): Kulak üstünden bir çizgi çizilir. Alında saçlı deriden başladığı yerden bir çizgi çizilir kesiştiği yerdedir.



Üçlü ısıtıcı 23 (TR 23): Alında göz kenarından bir parmak yukarıda kaşın kenar üstündedir.

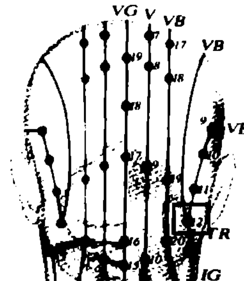
Safra Kesesi Kanalı (VB) Noktaları

Safra kesesi 1 (VB 1): Gözün dış yanında gözden 0,5 cm uzaktadır.

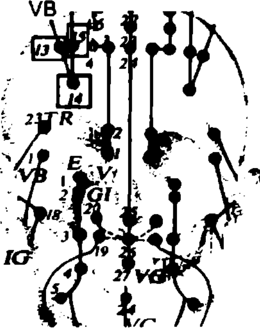


Safra kesesi 2 (VB 2): Kulağın yanındadır.

Safra kesesi 8 (VB 8): Kulak kenarının en tepe noktasının 1,5 sun yukarısındadır.



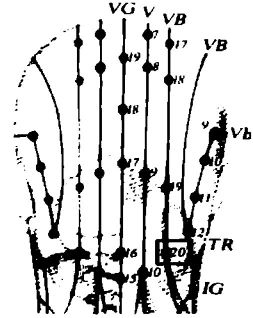
Safra kesesi 12 (VB 12): Kulak arkasında mastoid kemiğin çukurunda.



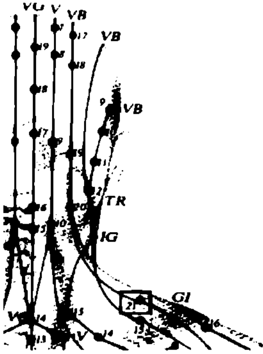
Safra kesesi 13 (VB 13): Tonik noktadır. 4. ve 5. ayak parmaklarının arasındadır.

Safra kesesi 14 (VB14): Kaştan 1 sun yukarıda, irisin tam üstündedir

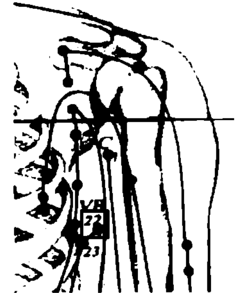
Safra kesesi 15 (VB15): 14. noktadan sonra alınla saçın başladığı yerdedir.



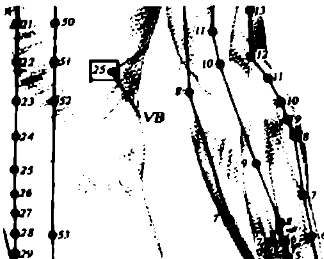
Safra kesesi 20 (VB 20): Orta kanaldan yan tarafta başın saçlı derisinin bitim yerindedir.



Safra kesesi 21 (VB 21): Omuzda köprücük kemiğinin boyun tarafındadır.



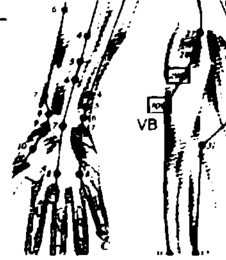
Safra kesesi 22 (VB 22): Koltuk altından 3 sun aşağıdadır.

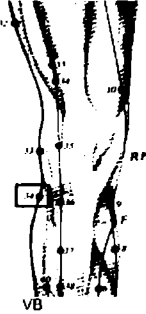


Safra kesesi 25 (VB 25): Böbrek kanalının MO noktasıdır. 12. kaburganın arkasındadır.

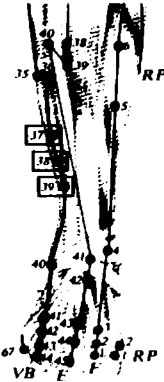
Safra kesesi 29 (VB 29): 5 sun göbek altında kalça kemiği ön çıkıntısının ön tarafındadır.

Safra kesesi 30 (VB30):





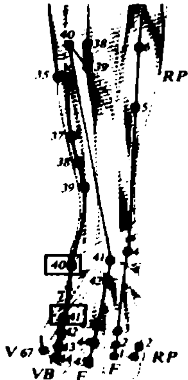
Safra kesesi 34 (VB 34): Fibulanın başının üstünden hat çizilir. İkisinin kesiştiği yerdedir.



Safra kesesi 37 (VB 37): Ayağın dış yanında topuktaki çıkıntıdan 5 sun yukarıdadır.

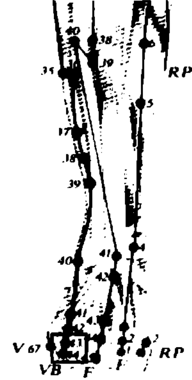
Safra kesesi 38 (VB 38): Sedatif noktadır. Bacağın dış yan tarafında bilekteki çıkıntıdan 5 parmak yukarıdadır.

Safra kesesi 39 (VB 39): Asmalı çan olarak da adlandırılır. Bacağın dış yanında diz kapağından 1 sun yukarıdadır.



Safra kesesi 40 (VB 40): P noktasıdır. Bacak kemiğinin çıkıntısının ön tarafında ayak bileğine doğrudur.

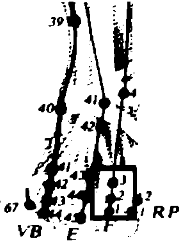
Safra kesesi 41 (VB 41): 4. ve 5. ayak tarak kemiklerinin arasındadır.



Safra kesesi 43 (VB 43): Sakinleştirici noktadır. 4. ve 5. ayak parmakları arasında 4. parmağın yan tarafındadır.

Safra kesesi 44 (VB 44): Ayakta 4. parmağın tırnağının dış yanında.

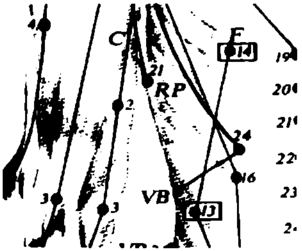
Karaciğer Kanalı (F) Noktaları



Karaciğer 1 (F 1): Ayak başparmağının lateral tarafındadır.

Karaciğer 2 (F 2): 1. ve 2. ayak parmaklarının arasındadır.

Karaciğer 3 (F 3): P noktasıdır. Ayakta 1. ve 2. tarak kemikleri arasındadır.



Karaciğer 8 (F 8): Sakinleştirici noktadır. Dizin arka iç yanındadır.

Karaciğer 13 (F 13): Dalak, pankreas kanalının MO noktasıdır. 12. kaburganın ucundadır.

Karaciğer 14 (F 14): Karaciğerin MO noktasıdır. 6. kaburgadan 4 sun yanlarda.

Ön Orta Kanal (ÖOK) Noktaları



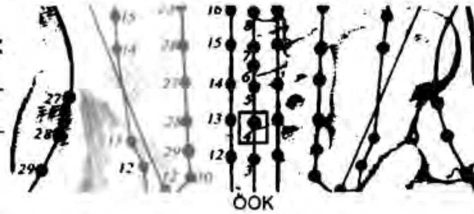


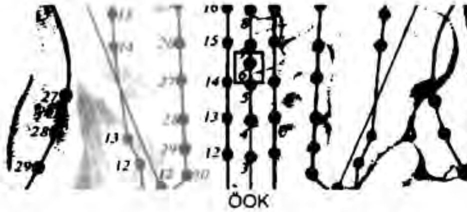
Ön orta kanal 1 (ÖOK 1): Cinsiyet organları ve anüs arasındadır.

Ön orta kanal 2 (ÖOK 2): Simfizis pubisin üstündedir.

Ön orta kanal 3 (ÖOK 3): Simfizis pubisten 1sun yukarıdadır.

Ön orta kanal 4 (ÖOK 4): İnce bağırsak kanalının MO noktasıdır. Pubisten 2 sun yukarıdadır.

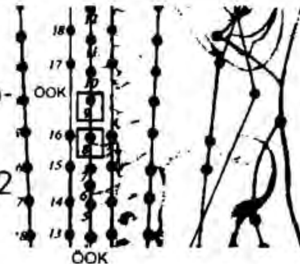


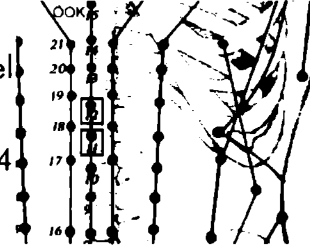


Ön orta kanal 6 (ÖOK 6): Göbekten 3 parmak aşağıdadır.

Ön orta kanal 8 (ÖOK 8): Göbeğin üstündedir.

Ön orta kanal 9 (ÖOK 9): Göbekten 2 parmak yukarıdadır.

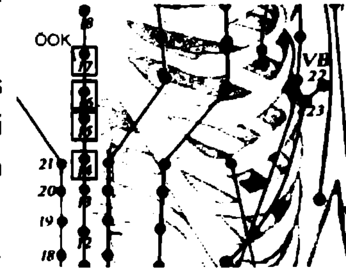




Ön orta kanal 11 (ÖOK 11): 2. ve 3. bel omurları arasına rastlar.

Ön orta kanal 12 (ÖOK 12): Göbekten 4 sun yukarıdadır.

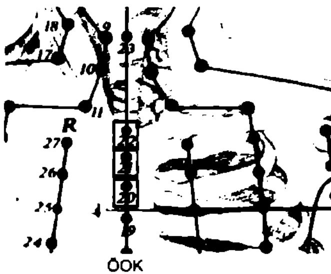
Ön orta kanal 14 (ÖOK 14): Göbekten 6 sun yukarıdadır.



Ön orta kanal 15 (ÖOK 15): Son kaburgaların altındadır.

Ön orta kanal 16 (ÖOK 16): Göğüs kemiğinin ön tarafında 5. kaburga kemiği arasındadır. Hipofiz ve böbrek üstü bezinin hormonlarının salgılanmasını sağlar.

Ön orta kanal 17 (ÖOK 17): 4. kaburgalar arasındadır.

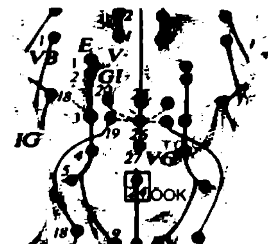


Ön orta kanal 20 (ÖOK 20): Göğüs kemiğinin başından 2 parmak aşağıdadır.

Ön orta kanal 21 (ÖOK 21): Göğüs kemiğinin ucundan 2 parmak aşağıdadır.

Ön orta kanal 22 (ÖOK 22): Göğüs kemiğinin üst başındaki çukurluktadır.

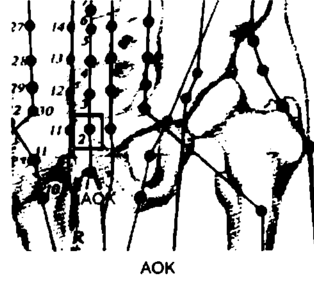
Ön orta kanal 24 (ÖOK 24): Alt dudağın altındaki çizgi üzerindedir.



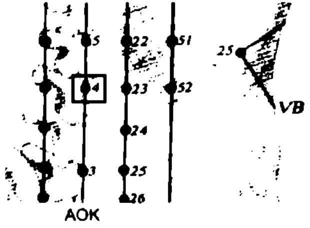
Ön orta kanal 26 (ÖOK 26): Alt dudağın altındaki çukurluktur.

Arka Orta Kanal (AOK) Noktaları

Arka orta kanal 1 (AOK1) : Kuyruk sokumu kemiği ile anüs arasındadır.

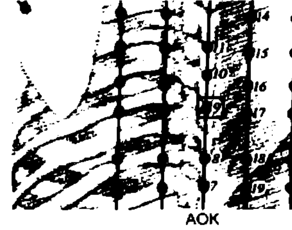


Arka orta kanal 2 (AOK 2): Sakrumla kokiks arasındadır.



Arka orta kanal 4 (AOK 4): 2. ve 3. bel omurları arasındadır.

Arka orta kanal 9 (AOK 9): 7. ve 8. göğüs omurlarının arasındadır.

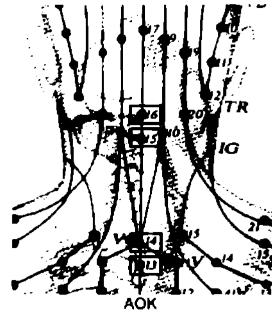


Arka orta kanal 13 (AOK 13): 1. ve 2. göğüs omurları arasındadır.

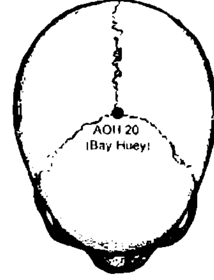
Arka orta kanal 14 (AOK 14): 7. boyun omuru ve 1. göğüs omuru arasındadır.

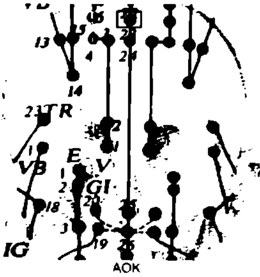
Arka orta kanal 15 (AOK 15): 2. ve 3. boyun omurları arasındadır.

Arka orta kanal 16 (AOK 16): Orta çizgi üzerindeki art kafa kemiğinin bittiği çukur yerdedir.



Arka orta kanal 20 (AOK 20-Bay-Huey): Orta hattaki çizgi iki kulağın en üst kısmından çizgi çizilir. Orta çizgi ile kesiştiği noktada tepededir.

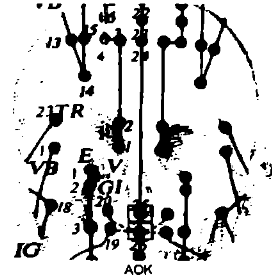




Arka orta kanal 23 (AOK 23): Alından sonra saçlı derinin başlangıcından itibaren 1,5 sun yukarıdadır.

Arka orta kanal 25 (AOK 25): Burnun ucundadır. Sarhoşlarda işletilir.

Arka orta kanal 26 (AOK 26): Dudakla burun arasındaki çizginin tam ortasıdır.



II. BÖLÜM

NOKTALARLA HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ VE MUCİZEVÎ TEDAVİ METOTLARI

NOKTALARLA HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ VE MUCİZEVÎ TEDAVİ METOTLARI

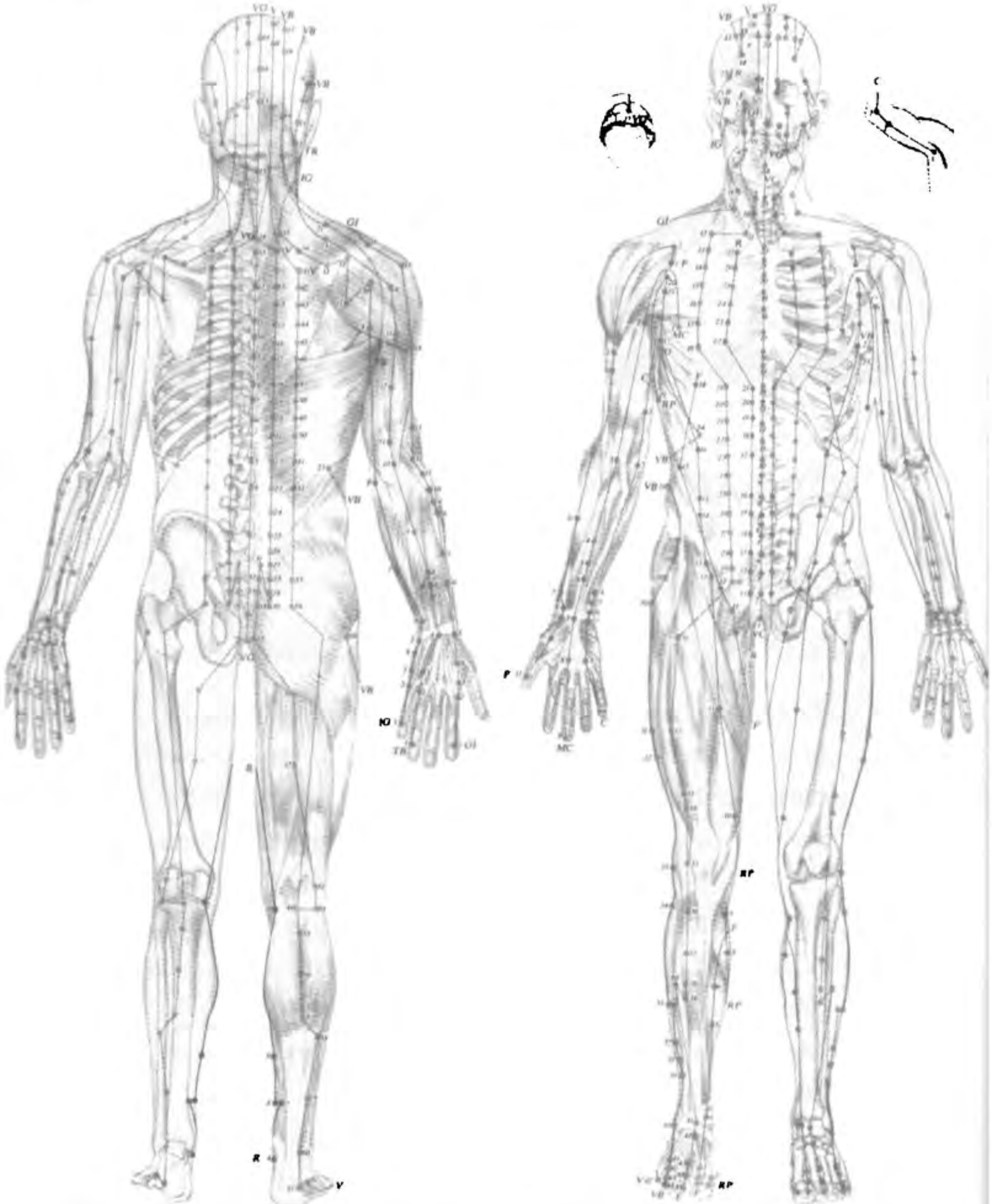
AĞRILAR

Bedenin Akut Ağrılarında Üst ve Alt Ekstemiteler İçin Ağrı Noktaları

- Arka orta kanal 26 (AOK 26) noktasına işaret parmağınızın tırnağı ile 10 sn. hızlı basınç yapın. Parmağınızı nokta üzerinden kaldırmadan tekrar basınç yapın. Bu hareketi 5-6 defa tekrarlayın.

  Ön orta kanal 6 (ÖOK 6) noktasına başparmağınız ile 7-10 saniye 3 defa güçlü baskı uygulayın. İşlemi nefes alırken yapın. 3 defa tekrarlayın.

  AOK 26 noktasına bütün ağrılarda basınç uygulanır, ağrı geçmezse ÖOK 6 noktasına basınç uygulanır.
- **Mesane 60 (V 60) noktası bütün ağrılarda kullanılır. Ama vücudun alt kısım ağrılarında daha etkilidir.**
- Safra kesesi 38 (VB 38) noktasına hızlı ve güçlü bir şekilde 1 dakika bastırın. İşlemi 2-3 defa tekrarlayın.
- **Mesane 67 (V 67), Safra kesesi 40 (VB 40), Safra kesesi 43 (VB 43), Mide 36 (E 36) noktalarına masaj yapılır.**



• Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.



Üst ve Alt Ekstemiteler İçin Ağrı Noktaları

Alt Ekstremite

Karaciğer 8 (F 8), Kalın bağırsak 11 (GI 11) noktalarına basınç uygulanır.

Üst Ekstremite ve Baş Kısmı

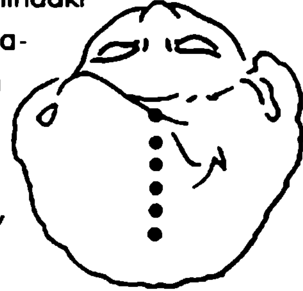
- Kalın bağırsak 4 (GI 4) noktasına basınç uygulanır.
- **Perikart 6 (MC 6) noktası üst ektremite, göğüs kafesi, karın ve tüm vücuda rahatlama verir.**
- Kalın bağırsak 1 (GI 1) noktası bademcik ve diş ağrıları için kullanılır.
- **Mide 25, 36 (E 25, E 36) noktaları karın bölgesi sancılarında etkili noktalardır.**
- Arka orta kanal 21 (AOK 21) noktası göğüs bölgesi akut ağrılarında kullanılır.
- **Üçlü ısıtıcı 3, Kalın bağırsak 3 (TR 3, IG 3) noktaları boyun ve eldeki spazm ve ağrılarda kullanılır.**

Baş Ağrısı

Baş ağrısının çok çeşitli sebepleri vardır. Başta stres olabilir, yüksek tansiyon, kabızlık, kadınlar da aybaşı hallerinde baş ağrısı olabilir. Ama baş ağrısı, çok âni ve şiddetli bir şekilde başlıyorsa, görmede bozukluk, dengede bozuklukla ortaya çıkıyorsa, ağrı gittikçe şiddetleniyor, tedavi sonuç vermiyorsa bir hekime başvurulmalıdır.

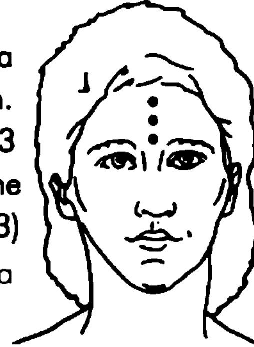
- Şayet baş ağrısının sebebini biliyorsanız, masaj yapmaya bedenin problemli yerinden başlamalısınız.
- **Baş ağrısı ense kökünden başlıyorsa ve kafatasının alt bölümünde gerginlik varsa önce bu bölgeye nokta masajı yapmalısınız.**
- Başın tepesindeki noktalara üç parmakla masaj uygulayın. Zihin yorgunluğunda bahsettiğimiz birinci ve ikinci tavsiyeye uyun. (bak. resim 1)

- **Başı ikiye bölen orta çizginin, her iki yanındaki noktalara iki elin üç parmağı ile nokta masajı yapın. Bunu 5 kez tekrarlayın. Başın orta çizgisindeki altı noktaya bastırın. Başın tepesindeki altıncı noktaya bastırmayı, basıncı artırarak 5 sn. sürdürün, sonra yavaş yavaş bastırmayı kesin.**



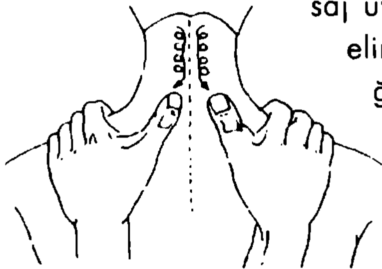
Resim-1. Başın tepesindeki noktalar

- Başın ortasındaki noktadan başlayarak alnın tam orta çizgisindeki üç noktaya bastırın. Bunu 3 kez tekrarlayın. (bak. resim 2)
- **Başın orta çizgisi üzerindeki dört noktaya ve başın arkasındaki üç noktaya bastırın. Bunu üç kez tekrarlayın. Ense kökündeki 3 noktaya beşer saniyelik sürelerle ve derine etki edecek şekilde bastırın. (bak. resim 3)**
- En sonunda şakaklara avuç topuklarıyla beş saniye süreyle bastırın.

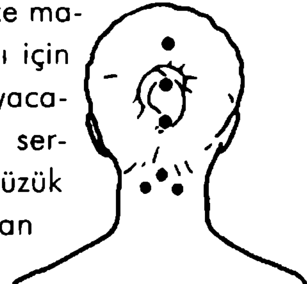


Resim-2. Alnın tam orta noktasındaki 3 nokta

Başınızın sadece sağ veya sol tarafı ağrıyorsa elinizin üzerindeki noktalara masaj yapın. Başın sol yarısındaki ağrı için sol elinize, başın sağ yarısındaki ağrı için sağ elinize masaj uygulayın. Baş ağrısı için elinize masaj uygulayacağınız nokta, elinizin serçe parmağı ve yüzük parmağı arasından kolun iç tarafında bilekten üç parmak kadar üstündeki noktadır.



Resim-4. Boyun omurlarının çizgisel masajı ve iki yandan ovalanması



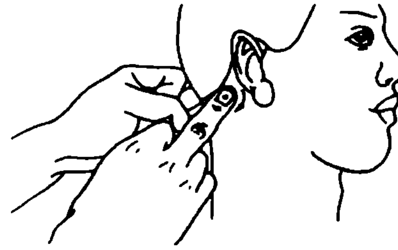
Resim-3. Ense kökündeki 3 nokta

Genel Tavsiyeler

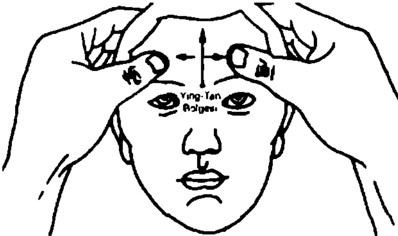
Boyun bölgesinde omurlara çizgisel masaj yapın ve iki yandan ovalayın (bak. resim 4), Safra kesesi 21 (VB 21) noktasını ovun ve çimdikleyin (bak. resim 5), Safra kesesi 20 (VB 20) noktasını ovalayın (bak. resim 6), Ying-Tan noktası bölgesine çizgisel masaj yapın (bak. resim 7), kaşların üstüne çizgisel masaj uygulayın (bak. resim 8), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma yapın (bak. resim 9), Tay-Yang noktaları bölgesini ovalayın (bak. resim 10).



Resim-5. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasının ovalanması ve çimdiklenmesi



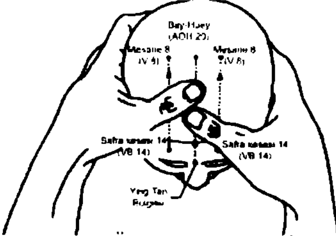
Resim-6. Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması

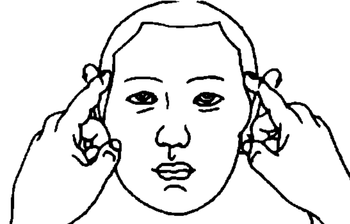


Resim-7. Ying-Tan noktası bölgesinin çizgisel masajı

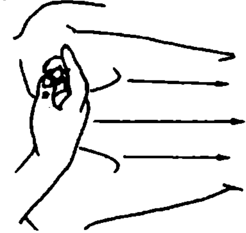


Resim-8. Kaşların üzerinde çizgisel masaj


Resim-9. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma


Resim-10. Tay-Yang noktaları bölgesinin ovalanması

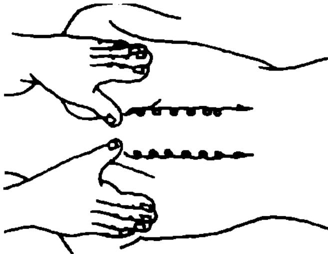
Rüzgâr ve Soğuk Gibi Patojen Faktörlere Bağlı Baş Ağrısı

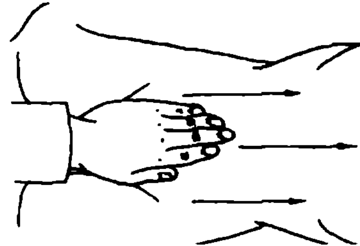

Resim-11. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

Rüzgâr ve soğuk gibi patojen faktörlere bağlı baş ağrısında, ağrı enseye vurur, vücut ısısı yükselir, titreme olur, dizler ağrır, rinorea (burundan parlak sıvı gelmesi) olur, susuzluk hissedilmez. Dilde ince beyaz tabaka oluşur. Tedavinin amacı, rüzgârı kovmak ve soğuğu dağıtmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme uygulayın (bak. resim 11), başparmaklarla omurganın iki tarafından ovalama yapın (bak. resim 12), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama uygulayın (bak. resim 13).


Resim-12. Başparmaklarla, omurganın iki yanından ovalama


Resim-13. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması

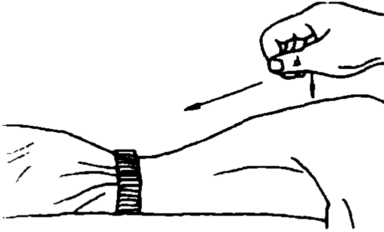
Rüzgâr ve Sıcaklık Gibi Patojen Faktörlere Bağlı Baş Ağrısı

Rüzgâr ve sıcaklık gibi patojen faktörlere bağlı baş ağrısında, şiddetli baş ağrısı, ateş, rüzgâra dayanamama, susama, yüz yanması, göz kızarıklığı, boğaz ağrıları, koyu renkli idrar ve kabızlık, dilde ince beyaz tabaka, dilin ucunda kızarıklık oluşur.

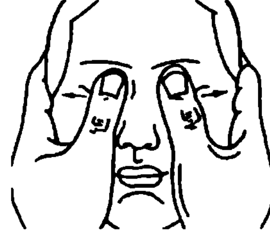
Tedavinin amacı, rüzgârı kovmak ve ateşi temizlemektir (Ying ile Yang'ı normale döndürmek).

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

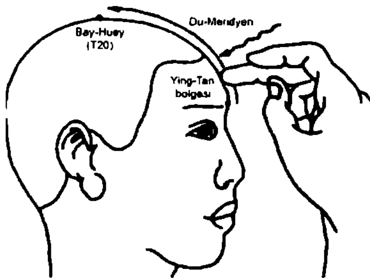
Sırt ve bel bölgesine hafif vurmalarla masaj yapın (bak. resim 14), göz etrafına ovma yapın (bak. resim 15), Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon uygulaması yapın. (bak. resim 16), boğazın rahatlaması için noktaları ovalayın ve çimdikleme yapın (bak. resim 17).



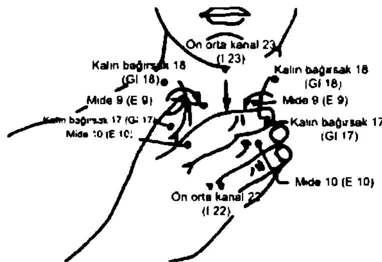
Resim-14. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar



Resim-15. Göz etrafını ovma



Resim-16. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon uygulaması



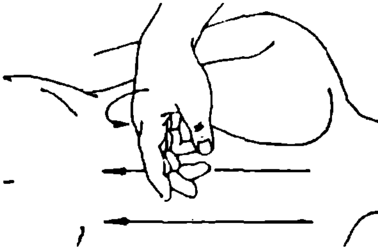
Resim-17. Boğazın rahatlaması için noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi

Karaciğer Enerjisinin Çıkmasına Bağlı Baş Ağrısı

Karaciğer enerjisinin çıkmasına bağlı baş ağrısında, baş ağrısı, baş dönmesi, sinirlilik, öfkelenme, kulak çınlaması, uykusuzluk, yüz yanması, susama, dil ucunda kızarıklık ve dilde sarımsı tabaka görülür. Tedavinin amacı, karaciğer ağrılarını dindirmek ve çıkan enerjiyi bastırmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

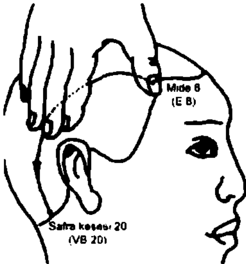
Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme yapın (bak. resim 18), Bay-Huey (AOK 20) bölgesine vibrasyon uygulayın (bak. resim 19), safra kesesi meridyeni üzerindeki noktalara ovalama ve hafif dokunma yapın (bak. resim 20), Böbrek 1 (R 1) noktasına çizgisel masaj uygulayın (bak. resim 21).



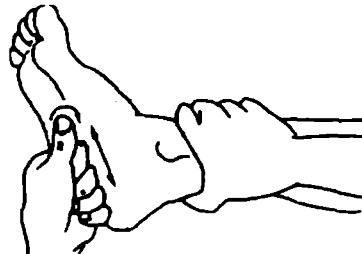
Resim-18. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



Resim-19. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



Resim-20. Safra kesesi meridyeni üzerindeki noktaların ovalanması ve hafif dokunmalar



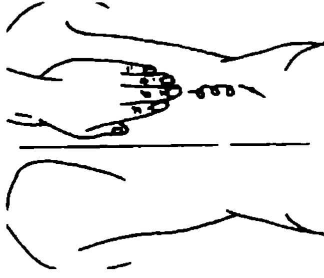
Resim-21. Böbrek 1 (R 1) noktasının ovalanması ve çizgisel masajı

Kan ve Ying Boşluğuna Bağlı Baş Ağrısı

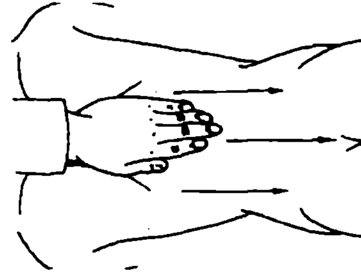
Kan ve Ying boşluğuna bağlı baş ağrısında, orta şiddetli baş ağrısı, baş dönmesi, gözlerde rahatsız edici duygu, gözlerde 'perde', halsizlik, yüz ve dudak solgunluğu, kalp çarpıntısı, uykusuzluk, dilde solgunluk görülür. Tedavinin amacı, yaşam enerjisini çalıştırmak ve kanı beslemektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

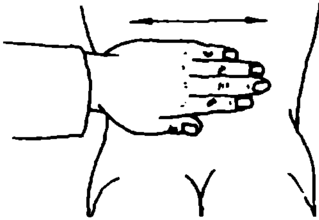
Sırtı elle ovun (bak. resim 22), sırtı ve bel bölgesini ovalayın (bak. resim 23,24), Bay-Huey (AOK 20) bölgesine vibrasyon uygulayın (bak. resim 25), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma yapın (bak. resim 26), karın bölgesindeki noktaları ovalayın (bak. resim 27).



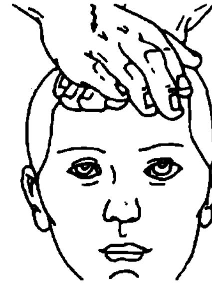
Resim-22. Sırtın elle ovalanması



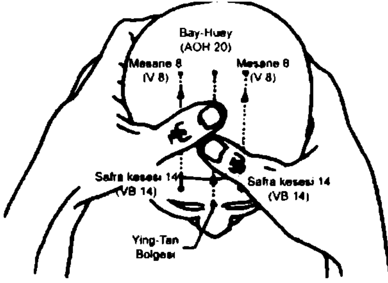
Resim-23. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



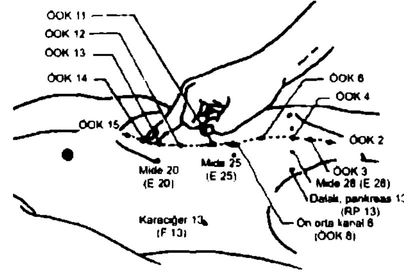
Resim-24. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



Resim-25. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon uygulaması



Resim-26. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



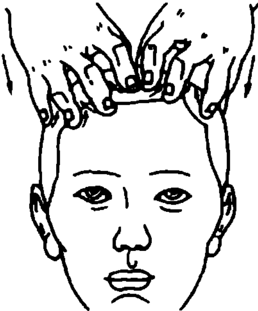
Resim-27. Karın bölgesindeki noktaların ovalanması

Hemostaza Bağlı Baş Ağrısı

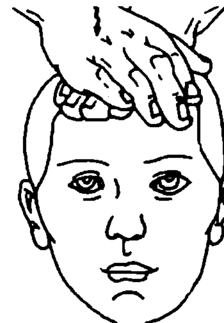
Bu tip baş ağrısında, tekrarlanan baş ağrısı nöbetleri, bölgesel ağrı ve saplayan ağrı, erguvani renkte dil görülür. Tedavinin amacı, kan dolaşımını dengelemek ve hemostazı gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

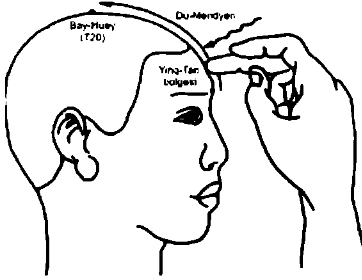
Başın saçlı bölgesine hafif vurmalar ve kazıma uygulayın (bak. resim 28), Bay-Huey (AOK 20) bölgesine vibrasyon uygulayın (bak. resim 29), Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon yapın (bak. resim 30), safra kesesi meridyenindeki noktalarda ovalama ve hafif dokunmalar yapın (bak. resim 31).



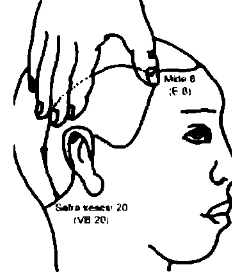
Resim-28. Başın saçlı kısmında hafif vurmalar ve kazıma



Resim-29 Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



Resim-30. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon uygulaması



Resim-31. Safra kesesi meridyeni boyunca noktaların ovalanması ve hafif dokunmalar

Sinir ve Gerginlikten Dolayı Oluşan Baş Ağrısı

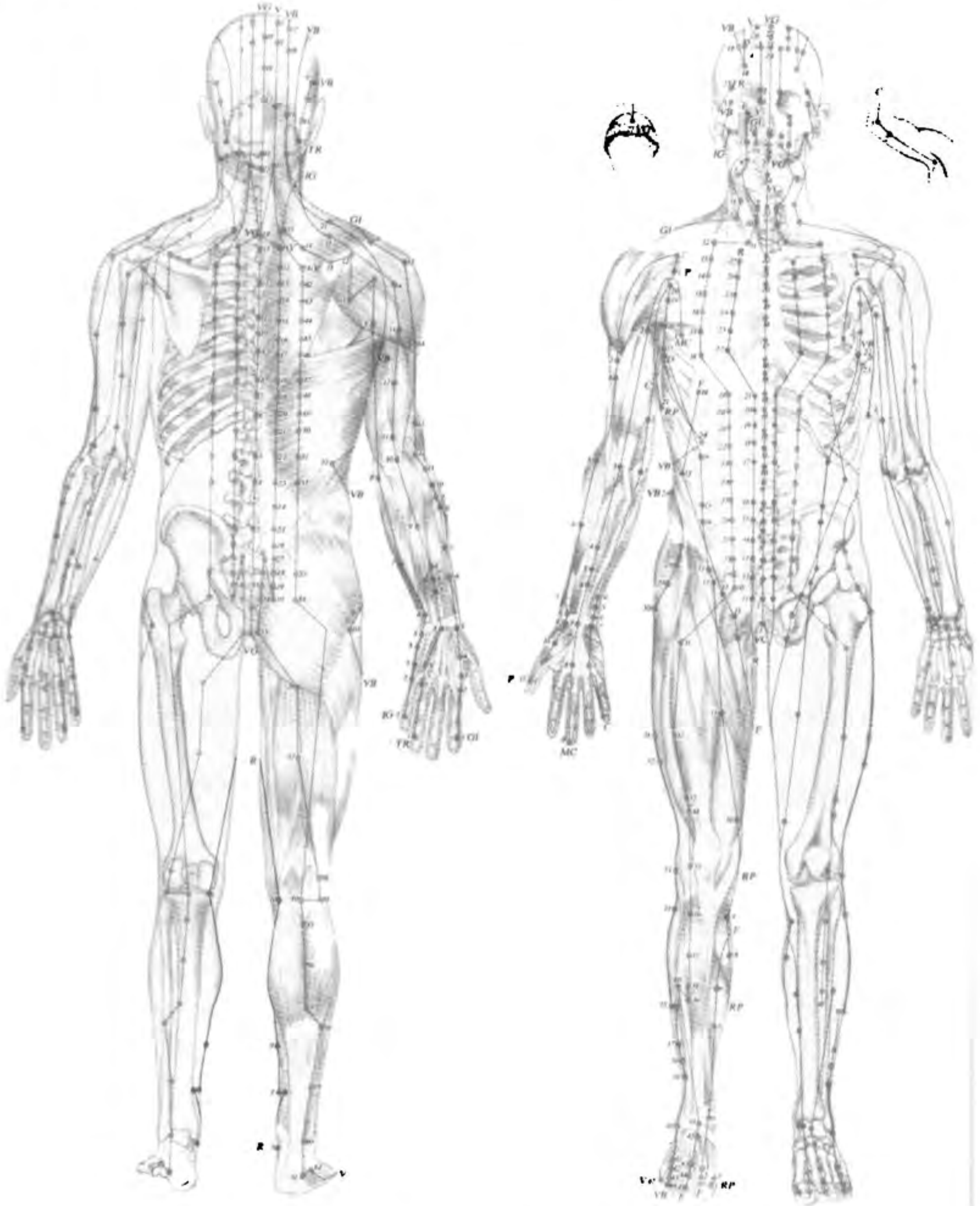
- *Acil durumlarda,* işaret ve başparmak ile Mesane 2 (V 2) noktasından diğer elle art kafa kemiğinin hemen bitiminden kavranır. Aynı pozisyonda 5-10 dk. kalınır. Bu zaman içinde baş ağrısı % 90 geçer.
- ***Acil olmayan baş ağrısı durumlarında* kullanılacak noktalar şunlardır:**

  ***Bütün baş ağrılarında:* Ying-tan, Safra kesesi 20 (VB 20), Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5), Kalın bağırsak 4 (GI 4)**

  ***Alın bölgesi baş ağrısı:* Ying-tan, Safra kesesi 41 (VB 41), Kalın bağırsak 4 (GI 4)**

  ***Şakak bölgesi ağrılarında:* Ying-tan, Safra kesesi 8, 20 (VB 8, VB 20), Kalın bağırsak (GI 4), Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5)**

  ***Başın Tepe Kısmı Ağrılarında:* Bayhuey (AOK 20) ve dört tarafındaki 1'er sun uzaklıkta olan noktalara masaj yapılır.**
- Mesane 60 (V 60), Karaciğer 2 (F 2), Böbrek 1 (R 1) noktalarına basınç uygulayın.



* Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

Yorgunluktan Dolayı Baş Ağrısı

- Yorgunluk durumlarında enerji akışını omurgadan boşaltmak gerekir. Bunun için baştan aşağı kuyruk sokumuna doğru ellerle sıvazlama yapın.
- **Bay-huey (AOK 20) noktasına elle vurma hareketi yapın. Bu yavaş ve yumuşak olmalıdır. Bu hareketi 15 defa yapın. Etki gerçekleştikten sonra yavaş yavaş vurmaya devam edin.**

Baş Ağrısı İçin Çeşitli Yöntemler

- Baş bölgesine, enseye, boyuna, omuz kavşağı bölgelerine önce sıvazlama sonra ovma masajı yapılır.
- **Safra kesesi 21 (VB 21) noktasına basınç uygulayın.**
- Üçlü ısıtıcı 15, Safra kesesi 2, Arka orta kanal 14 (TR 15, VB 2, AOK 14) nokta larına başparmakla orta kuvvette baskı yapılır.
- **Omurga ve kürek kemikleri asındaki acıyan noktalara parmak veya avuç tabanı ile bastırarak masaj yapın.**
- Omurganın her iki tarafına baş, işaret ve orta parmakları kullanarak aşağıdan yukarıya doğru 5-6 defa ovma masajı yapın. Ayrıca elin ayasının topuk kısmı ile omurgaya paralel itme hareketi de yapabilirsiniz.
- **Boyun bölgesinden omuzlara doğru sıvazlama masajı yapın. Sonra ense kaslarından omuzlara kadar elle sıkıştırıp bırakarak masaj yapın.**
- Gerginlik için oksipital kemiğin çukur yerinden mastoid kemiğe kadar ovma hareketi yapın.
- **Arka orta kanal 15, 16, 19, 20 (AOK 15, AOK 16, AOK 19, AOK 20), Mide 20 (V 20), Safra kesesi 20 (VB 20) noktalarına basılı tutulur. Rahatlatıcı usul uygulanır.**
- İki elin işaret parmağı kaşın üstüne, orta parmak gözün üstüne, diğer parmaklarda gözün altına gelecek ve parmak uçları burnunuza değecek şekilde tutun derin ve yavaş hareketler-

le kulaklara doğru çekin. Kulakların üstünden ve boyundan omuz eklemine doğru sıvazlayın. Hareketi 3-5 defa tekrarlayın. Sonra yine her iki elinizi kullanarak çene orta çizgisinden kulaklara doğru sıvazlayarak çekin. Arkadan yine aynı pozisyonda tutun ve elmacık kemiklerinden şakaklara kadar çekin.

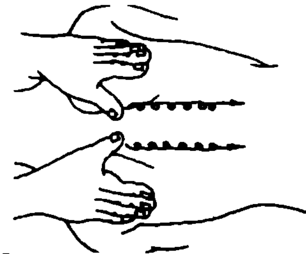
- **Alnın saçlı bölgesinden arkaya doğru parmaklarla tarak gibi her iki elle tarayın.**
- Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Akciğer 7 (P 7), Mide 36 (E 36), Dalak, pankreas 6 (RP 6) noktalarına basınç uygulayın.

En Etkili ve En Açık Baş Ağrısı Noktaları

- Mide 1, 2 (V 1, V 2)
- Üçlü ısıtıcı 3 (TR 3)
- Ying-tan
- Tai-yang
- Mide 8 (E 8)
- Safra kesesi 8 (VB 8)
- Arka orta kanal 23 (AOK 23) (Bu nokta aynı zamanda yüksek tansiyon için de etkilidir.)

Bel Ağrıları

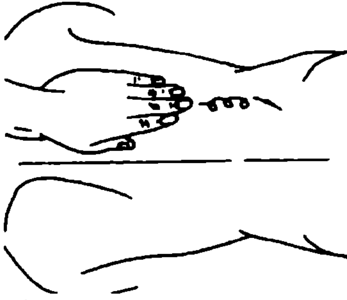
Bel ağrılarının nedenleri oldukça karmaşıktır, çünkü bu tür ağrılar birçok hastalığa eşlik ederler. Ancak orta ve ileri yaşlarda bu ağrılar genel olarak böbrek boşluğu, rüzgâr etkisi, soğuk, nem veya dış faktörlere bağlı olarak oluşan travmaların sonucunda oluşan hemostazın ağırlaştırdığı yaşam enerjisi durgunluğu sonucu ortaya çıkmaktadır.



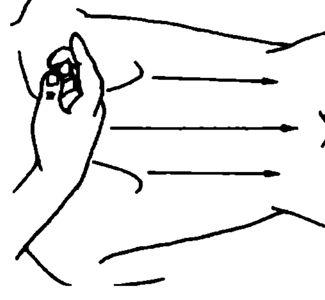
Resim-32. Omurganın iki yanından başparmaklarla ovalama

Genel Tavsiyeler

Omurganın iki yanından başparmaklarla ovalama yapın (bak. resim 32), sırtı elle ovalayın (bak. resim 33), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme şeklinde masaj yapın (bak. resim 34).



Resim-33. Sırtın, elle ovalanması



Resim-34. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

Rüzgâra, Soğuğa ve Neme Bağlı Bel Ağrıları

Bu tip bel ağrılarında, başlangıçta bel bölgesinde ağrı ve hareket güçlüğü ortaya çıkar, daha sonra ağrılar artar, uzun süre oturma ya da ayakta kalmayı zorlaştırır; rahat pozisyonda ya da kötü ve yağmurlu havada artan, fakat sıcaklık etkisiyle azalan bacak ağrıları ve dil üzerinde ince beyaz tabakalı solgunluk görülür.

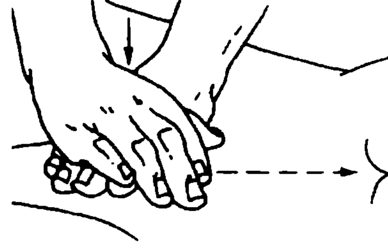
Tedavinin amacı, meridyenleri ısıtmak ve colateral damarları aktivize etmek, nemi gidermek ve soğuğu dağıtmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

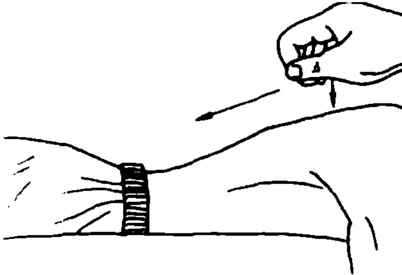
Sırt bölgesine kaburga aralarına çizgisel masaj yapın (bak. resim 35), omurganın çizgisel masajı için uzun süreli bastırma uygulayın (bak. resim 36), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar yapın (bak. resim 37), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama yapın (bak. resim 38).



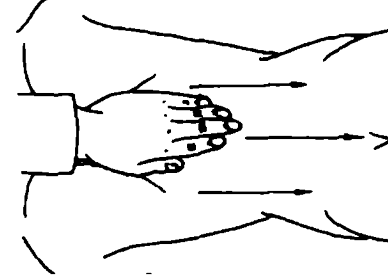
Resim-35. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-36. Omurganın çizgisel masajı için uzun süreli bastırma



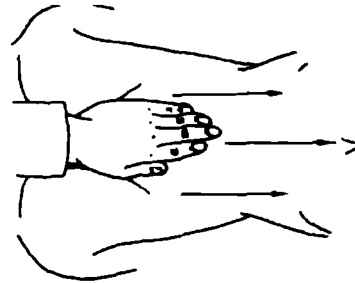
Resim-37. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar



Resim-38. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

Böbrek Boşluğuna Bağlı Bel Ağrıları

Bu tip bel ağrılarında, belde, rahat pozisyonda azalıp hareket sırasında ağırlaşan kronik orta şiddetli ağrılar, bacak ve dizlerde güçsüzlük, uzun süre yürüme ve ayakta kalmada zorlanma, nefes darlığı, vücutta ağırlık hissi, baş dönmesi, kulak çınlaması, beyaz tabakalı solgun dil görülür.

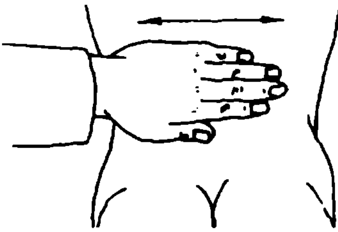


Resim-39. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

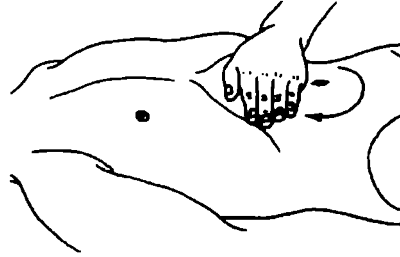
Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak ve bel bölgesini güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

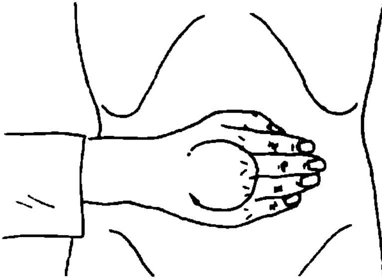
Sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 39, 40), elin tümüyle karında dairesel masaj uygulanması (bak. resim 41), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 42), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 43) uygulanmalıdır



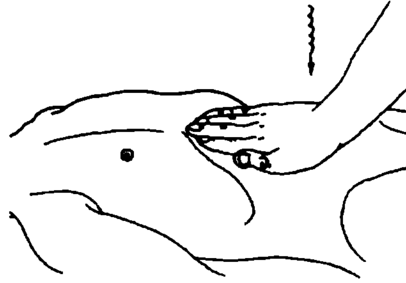
Resim-40. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-41. Elin tümüyle karında dairesel masaj uygulaması



Resim-42. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-43. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

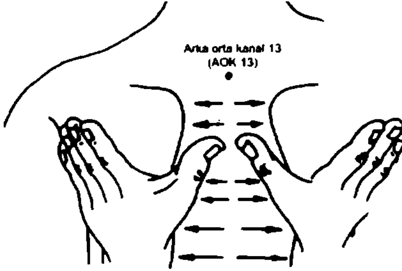
Sırtın Alt Kısmında Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı ve Hemostazın Ağırlaştırdığı Ağrılar

Bu rahatsızlığın belirtileri, travma sonucunda ortaya çıkan ani ağrılar, hareketlerin sınırlanmasıyla beraber şiddetli bölgesel ağrı, koyu renkli idrar, kuru gaita, erguvan veya kırmızı renkli kanayan dildir.

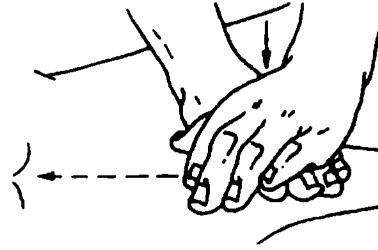
Tedavinin amacı, kan akımını dengelemek ve hemostazı gidermek, spazmları ve ağrıları hafifleştirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 44), omurganın çizgisel masajı için uzun süreli bastırma (bak. resim 45), bel-kaba et bölgesinde çekiştirme (bak. resim 46), elin tümüyle karında dairesel ovalama (bak. resim 47), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 48).

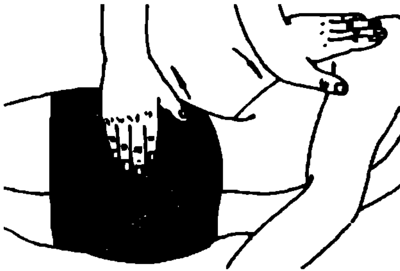


Resim-44. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı

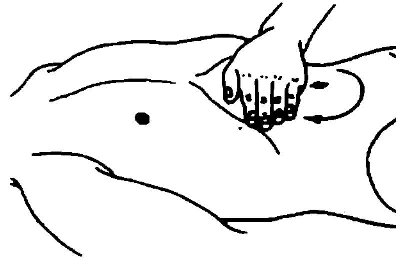


Resim-45. Omurganın çizgisel masajı için uzun süreli bastırma

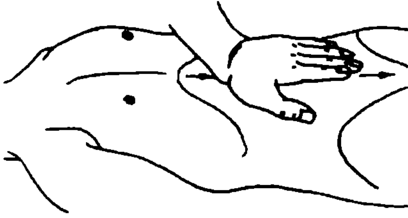
Bacak ağrıları da mevcut ise ayrıca kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve elin tümüyle ovalama (bak. resim 48, 49), Safra kesesi 30 (VB 30) noktasında dirsekle uzun süreli bastırma (bak. resim 50) gibi yöntemler kullanılır.



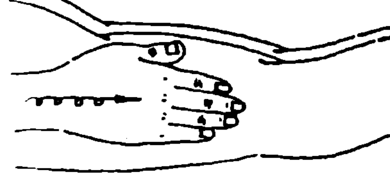
Resim-46. Bel-kaba et bölgesinde çekiştirme



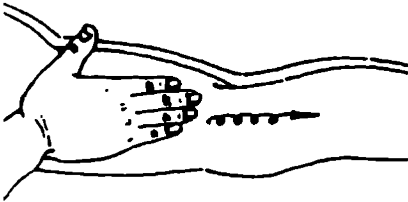
Resim-47. Elin tümüyle karında dairesel ovalama



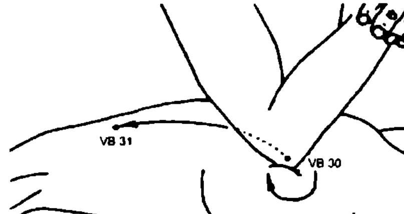
Resim-48. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-49. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve elin tümüyle ovalama



Resim-50. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve elin tabanıyla ovalama



Resim-51. Safra kesesi 30 (VB 30) noktasında dirsekle uzun süreli bastırma

Diş Ağrısı

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

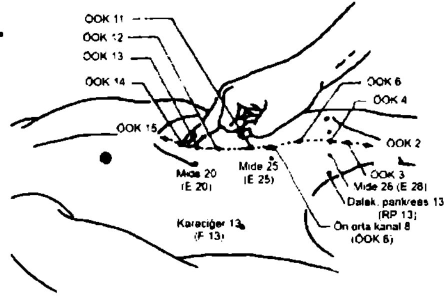
- Akut durumda ağrı kesici gibi uygulanır. Ağrıyan dişin kökünün üstüne 3-5 dakika rahatlatıcı baskı uygulayın.
- **Arka orta kanal 26 (AOK 26) noktasına tırnak ile iğne basıncı yapın.**
- Kalın bağırsak 1 (GI 1) noktası diş ağrısı için usta noktadır.
- **Kalın bağırsak 4 (GI 4), Üçlü ısıtıcı 8 (TR 8), Kalın bağırsak 5 (GI 5), Kalın bağırska 7 (GI 7), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Mide 44 (E 44), Üçlü ısıtıcı 21 (TR 21), Safra kesesi 2 (VB 2), Mide 6 (E 6), Mide 7 (E 7) noktalarına basınç uygulayın.**

Karın Ağrıları

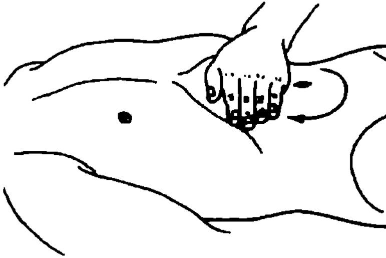
Karnın üst kısmında ağrılar sıkça gastrit, mide spazmları ve safra kesesi fonksiyonlarında bozukluk gibi sindirim sistemi hastalıkları eşliğinde görülür. Hazım sistemi kanamasında masaj kullanılmamalıdır.

Genel Tavsiyeler

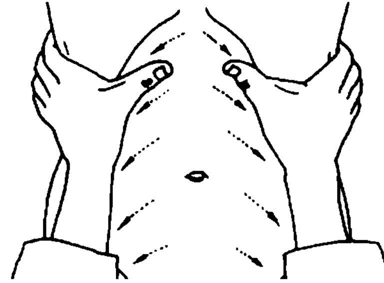
Karın bölgesindeki noktalara kısa aralıklarla bastırma (bak. resim 52), karnın elin tümüyle dairesel ovalanması (bak. resim 53), karında farklı taraflara yönelen hareketlerle çizgisel masaj (bak. resim 54).



Resim-52. Karın bölgesindeki noktalara kısa aralıklarla bastırma



Resim-53. Karnın, elin tümüyle dairesel ovalanması



Resim-54. Karnın, farklı yönlere doğru çizgisel masajı

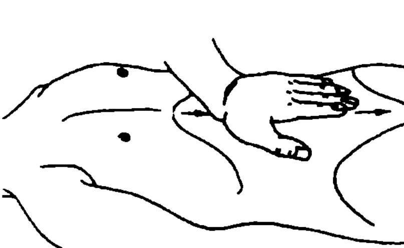
Soğuğun Midede Yarattığı Patojen Etkiden Oluşan Ağrılar

Bu hastalığın belirtileri, sıcaklık etkisiyle hafifleyen karnın üst kısmında ani ağrılar, sıcak içecekleri tercih etme, ince beyaz tabakalı solgun dil olarak kendini gösterir.

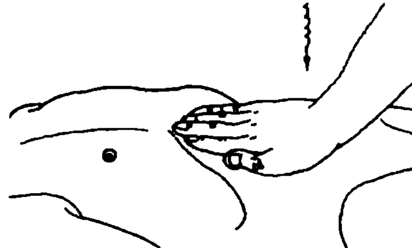
Tedavinin amacı, mideyi ısıtmak ve soğuğu dağıtmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

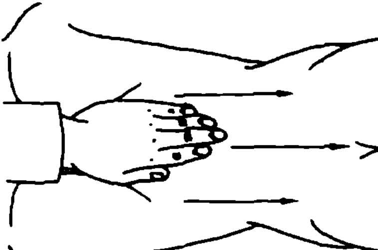
Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 55), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (56), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 57, 58).



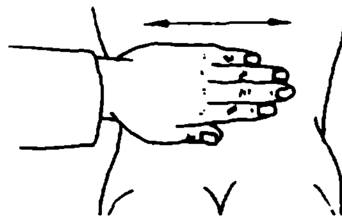
Resim-55. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-56. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar



Resim-57. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-58. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama

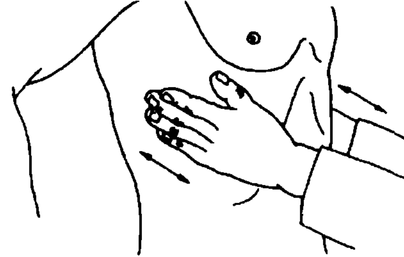
Yiyecek Durgunluğunun Getirdiği Ağrılar

Yiyecek durgunluğunun getirdiği ağrılar kendini, şişkinlik, mide boşluğunun üst kısmında ağrı ve şişkinlik hissi, ekşi geğirme, ağız ko kusu, hazmedilmemiş yiyecekleri çıkartma, kusmadan sonra hafifle yen karın ağrıları, kalın bir yağ tabakası oluşmuş kırmızı dil şeklinde gösterir.

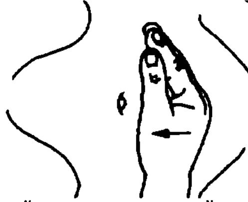
Tedavinin amacı, yiyecek durgunluğunu gidermek, sindirimi ko laylaştırmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

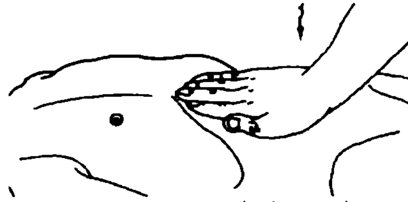
Kaburga altı bölgesinde ovalama ve 'silindir' masaj (bak. resim 59), Ön orta kanal (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 60), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunma (bak. resim 61).



Resim-59. Kaburga altı bölgesinde ovalama ve 'silindir' masaj



Resim60. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar



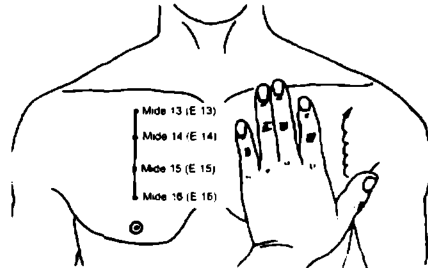
Resim-61. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

Midede Karaciğer Yaşam Enerjisi Olumsuz Etkisinden Oluşan Ağrılar

Bu ağrı çeşidinde, karnın üst bölgesinde doluluk ve gerilme hissi, kaburga altı bölgesine vuran ağrı, ekşi geğirme, bağırsak hareketlerinde anüste rahatsızlık, ince tabakayla kaplanmış beyaz dil görülür.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, göğsün elle ovulması (bak. resim 62), göğüs bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 63), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 64), sırt bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 65), kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırarak 'silindir' masaj (bak. resim 66) uygulanır.

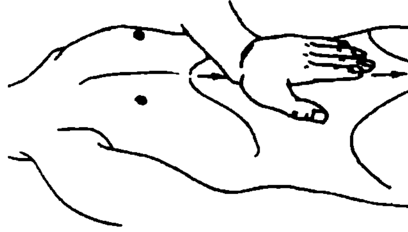


Resim-62. Göğsün elle ovalanması

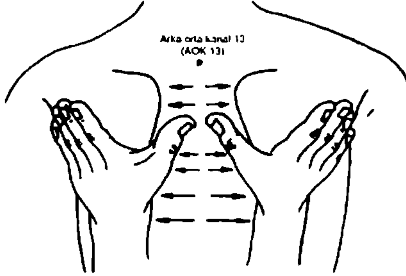
Tedavinin amacı, karaciğer ağrılarını hafifletmek, karaciğer yaşam enerjisi akımını dengeleyerek mideyi etkilemek.



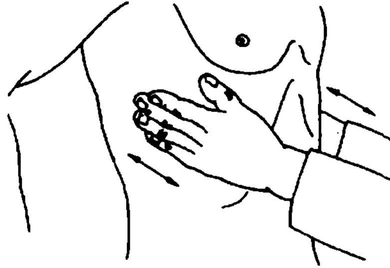
Resim-63. Göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-64. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-65. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-66. Kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' masaj

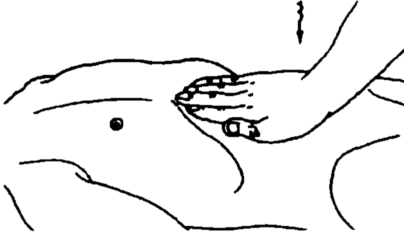
Dalak, Mide Boşluğu ve Soğuğuna Bağlı Ağrılar

Bu karın ağrısında belirtiler, mide boşluğunun üst kısmında, ısınma ve bastırmayla geçen orta şiddetli ağrılar, tükürük ifrazı, el ve ayaklarda soğukluk, halsizlik, sık ishal, ince tabakalı solgun dildir.

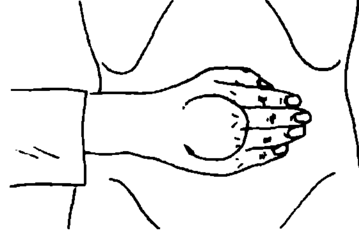
Tedavinin amacı, mideyi ısıtmak ve dalağı güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

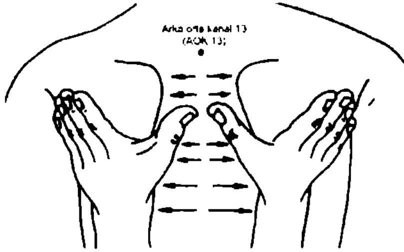
Tedavi için, karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 67), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 68), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 69), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 70) yapın.



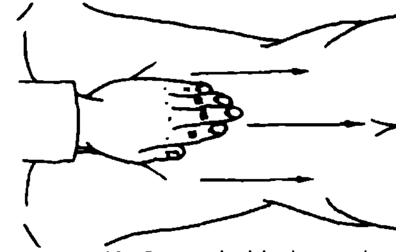
Resim-67. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar



Resim-68. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-69. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-70. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

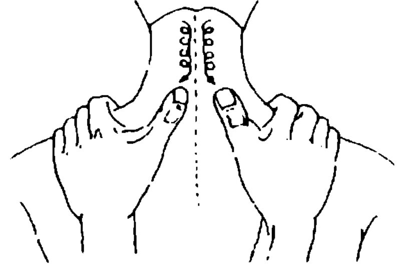
Omuz Bölgesinde Ağrı

Orta ve ileri yaşta omuzlarda yangı kural olarak travma sonucu, aşırı çalışma ve gerginlik veya travma almış omuzda yaşam enerjisi ve kan durgunluğuna yol açan rüzgar ve soğuğun patojen faktörleri etkisiyle meydana gelir.

Omuz bölgesinde yangının belirtileri, ağrılar, gece ve soğukta ağırlaşan omuz bölgesinde ağrı ve çekilme hissi, omuz eklemleri etrafındaki kaslarda hareket sınırlanması ve hatta körelmedir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

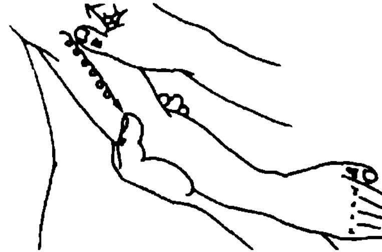
Bu rahatsızlık için, boyun bölgesinde omurganın iki yandan çizgisel masajı ve ovalanması (bak. resim 71), Safra kesesi 21 (VB 21) noktasının ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 72), kol meridyenleri boyunca bastırarak ovalama (bak. resim 73), kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama yönteminin kullanılması (bak. resim 74), dirsek eklemini tutarak omzun çekiştirilmesi (bak. resim 75), omuzu sabit tutarak kolun çekiştirilmesi (bak. resim 76), omuzla boyun arasındaki bölgeyi gererek kolun çekiştirilmesi (bak. resim 77) yapılmalıdır.



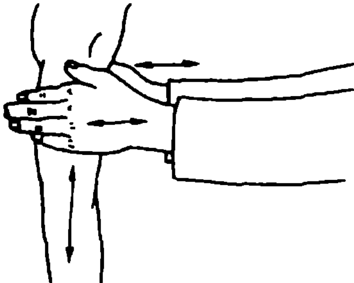
Resim-71. Boyun bölgesinde omurganın iki yanında çizgisel masaj ve ovalama



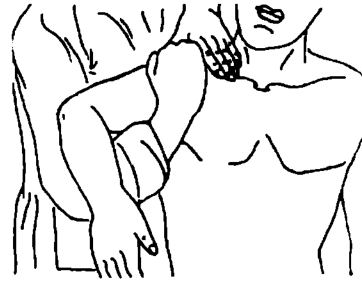
Resim-72. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında ovalama ve çimdikleme



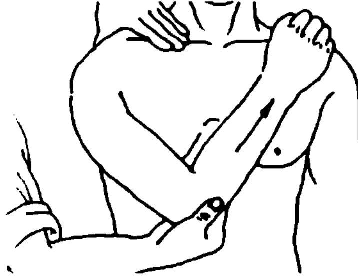
Resim-73. Kol meridyenleri boyunca bastırarak ovalama



Resim-74. Kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama yönteminin kullanılması



Resim-75. Dirsek eklemini tutarak omzu çekiştirme



Resim76. Omuzu sabit tutarak kolun çekiştirilmesi



Resim-77. Omuzla boyun arasındaki bölgeyi gererek kolun çekiştirilmesi

ANOREKSİ (YEMEK YEMEME)

Bu durum, uzun süreli iştahsızlık ve yemeklerden iğrenme şeklinde kendini gösterir.

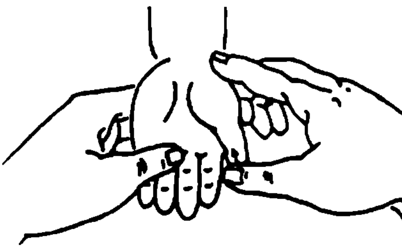
Dalak Nemliliğine Bağlı Anoreksi

Belirtileri zaman içerisinde iştahın azalması, mide bulantısı, kusma, karın şişkinliği, rahatsızlık, içmek istememe, sıvı gaita, sarı renkli ince yağlı tabakalı kırmızı dil, işaret parmağında koyu renkli yüzeysel teşhis çizgisidir.

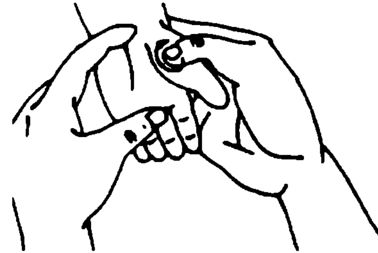
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve nemliliği dışarı atmak, hazım sorununu gidermek ve üçlü ısıtıcının orta kolunu dengelemektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, dalak meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 78), Akciğer 10 (P 10) ve Perikart 8 (MC 8) noktalarının arasının ovalanması (bak. resim 79), karında Ying ile Yang orantısının dengelenmesi (bak. resim 80), Parmak kemiklerine çizgisel masaj (bak. resim 81), Arka orta kanal 6 (AOK 6) noktasının ovalanması (bak. resim 82), omurganın iki yandan çimdiklenmesi (bak. resim 83) uygulanmalıdır. Bu uygulamalar için talk pudrası kullanılır.



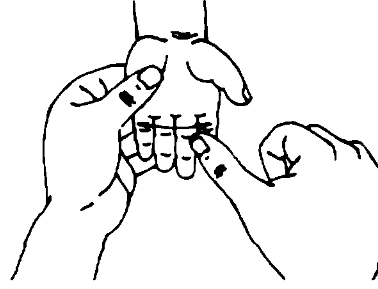
Resim-78. Dalak meridyeninin güçlendirilmesi



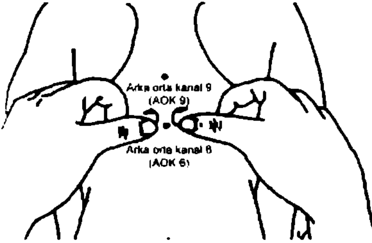
Resim-79. Akciğer 10 (P 10) ve Perikart 8 (MC 8) arasının ovalanması



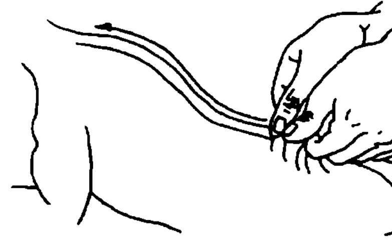
Resim-80. Karında Ying ile Yang'ın dengelenmesi



Resim-81. Parmak kemiklerine çizgisel masaj



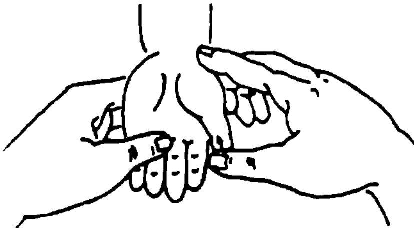
Resim-82. Arka orta kanal 6 (AOK 6) noktasının ovalanması



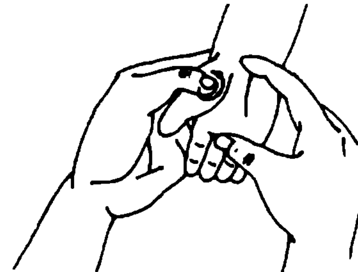
Resim-83. Omurganın iki yanından çimdiklenmesi

Dalak ve Mide Güçsüzlüğüne Bağlı Anoreksi

Belirtileri, iştahsızlık, yüzde koyu renk, zayıf düşme, sulu gaita, ince tabakalı solgun dil, işaret parmağında pembe renkli yüzeysel teşhis çizgisidir. Tedavinin amacı, dalağı ve mideyi güçlendirmektir.



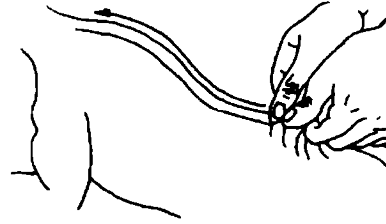
Resim-84. Dalak meridyeninin güçlendirilmesi



Resim-85. P 10-MC 8 arası bölgesinin ovalanması



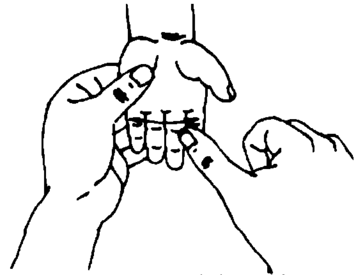
Resim-87. Karında Ying ile Yang orantısının dengelenmesi



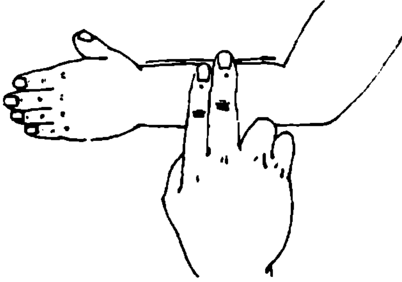
Resim-88. Omurganın iki yanından çimdiklenmesi

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, dalak meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 84), P 10 ile MC 8 noktasının arasının ovulması (bak. resim 85), Parmak kemiklerine çizgisel masaj (bak. resim 86), karında Ying ile Yang orantısının dengelenmesi (bak. resim 87), omurganın iki yandan çimdiklenmesi (bak. resim 88), kolun üst bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 89), dalak meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 90), Üçlü ısıtıcı 2 (TR 2) noktasının ovulması (bak. resim 61), Mide 36 (E 36) noktasının ovulması (bak. resim 62) uygulanmalıdır. Masaj yaparken talk pudrası kullanılır.



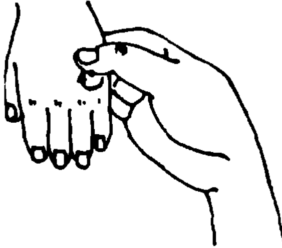
Resim-86. Parmak kemiklerine çizgisel masaj



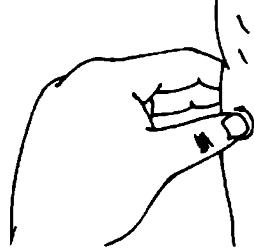
Resim-89. Kolun üst bölgesinin çizgisel masajı



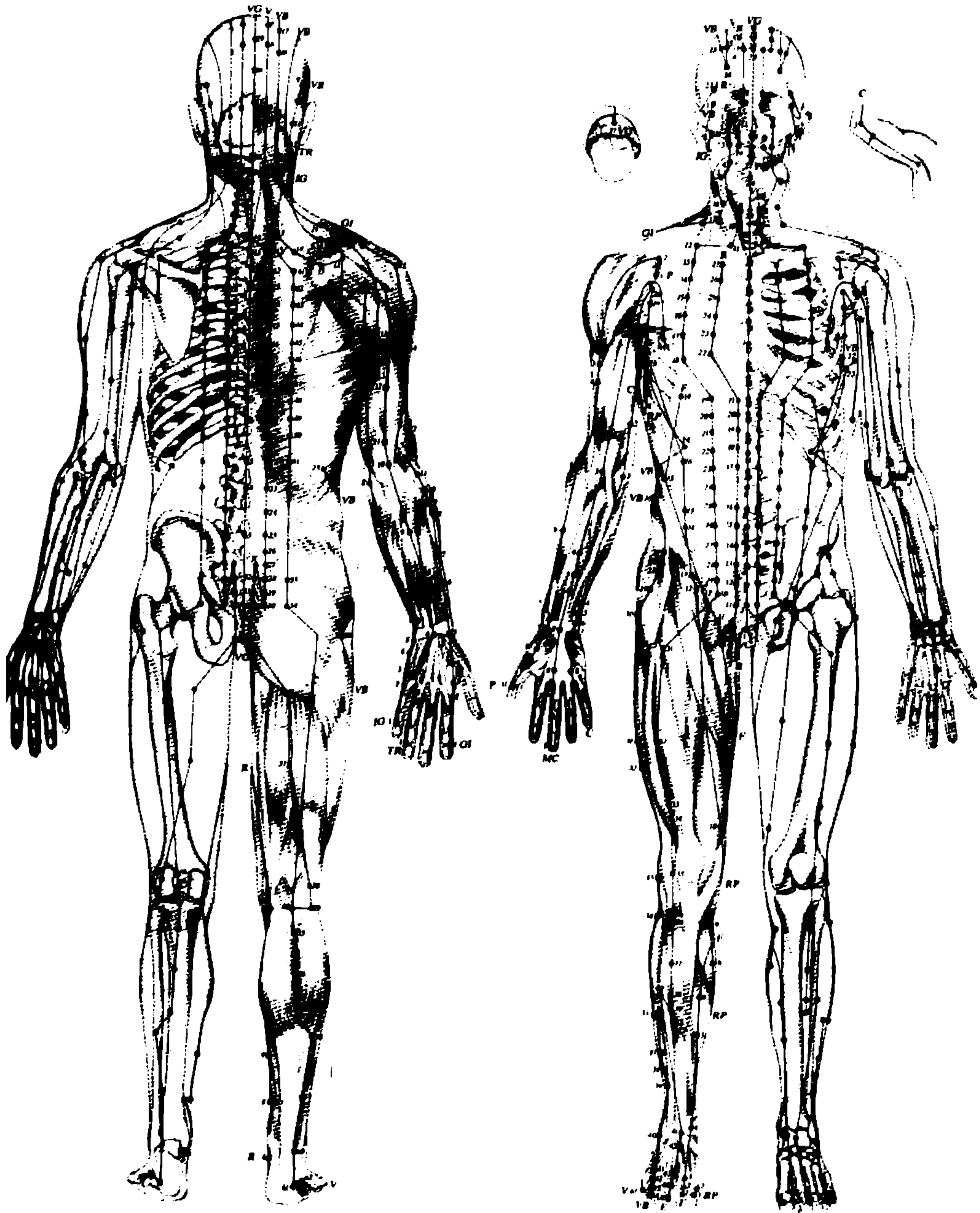
Resim-90. Dalak meridyeninin güçlendirilmesi



Resim-91. Üçlü ısıtıcı 2 (TR 2) noktasının ovulması



Resim-92. Mie 36 (E 36) noktasının ovulması



* Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

ASTIM VE SPASTİK BRONŞİT

Kriz Zamanı Uygulama Yöntemi

Hastayı oturma pozisyonuna getirin. Çok sakin ve rahat bir duruş sağlayın.

- Boynun göğse doğru inen yanlardaki çift taraflı kaslarına (Sterno kleido mastoid) 10-15 defa yukarıdan aşağıya doğru simetrik olarak rahatlatıcı sıvazlama uygulanır.
- **Mide 9 (E 9), Mide 10 (E 10) noktalarına köprücük kemiği üst ve altından ve göğüs kemiğinden omuza doğru sıvazlama yapın.**
- Sağa ve sola üçer defa olacak şekilde nefes verirken 5-7 saniye baskı uygulayın. Köprücük kemiğinden, göğüs kemiğinden omuza doğru ya başparmak ya da işaret ve orta parmakla sıvazlama yapın.
- **Böbrek 27 (R 27), Mide 13 (E 13), Akciğer 1 (P 1), Akciğer 2 (P 2), Ön orta kanal 21 (ÖOK 21) (Bu nokta öksürüğün kesilmesini sağlar.) noktalarına orta basınç uygulanır.**
- Göğüs kemiğine yukarıdan aşağıya doğru sıvazlama ve göğüs kemiğinin her iki paralel durağına yukarıdan aşağı sıvazlama hareketi yapın.
- **Ön orta kanal 14 (ÖOK 14), Ön orta kanal 17 (ÖOK 17), Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktalarına basınç uygulayın.**
- 6. ve 7. servikal omur aralığından omuza kadar sıvazlama masajı yapın.
- **Arka orta kanal 14'den (AOK 14) 6. ve 7. servikal omur aralığından omuza sıvazlama, AOK14'den Kalın bağırsak 12 (IG 12)'ye kadar omuza, AOK14'den Mesane 13'e (V 13) doğru ve AOK14'den Mesane 10'a (V 10) kadar başparmakla sıvazlayın.**

- Enseden saçların bittiği yerden omuza kadar yukarıdan aşağıya 10-15 defa sıvazlayın. Ense kaslarını elle kavrayıp çekin.
- **Ön orta kanal 16 (ÖOK 16) noktasına basınç uygulayın.**
  Mesane 10 (V 10), Safra kesesi 20 (VB 20) noktaları nervus vagosa etki verir.
- M. Trapesiusa (enseden küreklere inen kas) enseden omuza doğru sıvazlama yapın. Bu rahatlamayı sağlar.
- **Mesane (idrar kesesi) kanalının iki hattı üzeri aşağıdan yukarıya doğru rahatlama sıvazlaması yapın.**
- Arka orta kanal 14 (AOK 14) noktasına basınç uygulayın.
  Mesane 23 (V 23) noktası böbrek üstü bezini stimüle eder.
  Mesane 12 (V 12), Mesane 13 (V 13), Mesane 15 (V 15) noktaları astım için özel noktalardır. Mesane 12 (V 12) noktası soğuk algınlığında da çok etkilidir.
- **Safra kesesi 21 (VB 21) noktasına basınç uygulayın.**
- Omuzlara önden arkaya doğru çekme hareketi yapın. Omuzlardan tutup çekin bir süre bu şekilde tuttuktan sonra bırakın. Omurgadan kaburga aralarına doğru sıvazlama ve ovma yapın. Sonra göğüs kemiğinden, kaburga arasından yanlara doğru 10-15 defa sıvazlama ve ovma hareketi yapılır.
- **Ellerinizi hastanın göğüs kafesinin yan taraflarına yerleştirin. Nefes alıp verirken sıkın. Bu işlemi 10-15 defa tekrarlayın.**
- Bütün parmaklar göğüs kaburgaları üstündeyken iki elin bütün parmak uçları ile sert burma hareketi yapın. Bu hareket balgam söktürür.
- **Mide 40 (E 40) noktası balgam söktürücü noktadır.**
- Alt ve üst ekstremiteleri (el ve ayaklar) kırmızı olana ve ısınana kadar hızlı olarak ovun. Bu göğüs kafesindeki kanı dış tarafa dağıtmaktır.
- **Akciğer 4 (P 4), Akciğer 6 (P 6), Akciğer 7 (P 7) noktalarına basınç uygulayın.**

- Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 10 (GI 10), Mide 36 (E 36), Dalak, pankreas 6 (RP 6) noktalarına basınç uygulayın.
- **Böbrek 5 (R 5) noktasına nefes alıp vermede zorluk varsa baskı yapın.**

Kriz Anı Dışında Uygulama Yöntemi

- Kriz anındaki aynı usuller kullanılır ama sırayla ense, sırt, göğüs kafesi ve en son ekstremitelere masaj yapılır. Göğüs kemiği üstüne ve yan taraflarına 15 defa sıvazlama hareketi yapılır.
- **Ön orta kanal 14 (ÖOK 14), Ön orta kanal 17 (ÖOK 17), Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktalarına baskı yapın.**
- Omuzu arka tarafta tutarak çekin. Kaburgalar arasına omurgadan yanlara doğru ovma hareketi sonra da göğüs kemiğinde yan taraflara sıvazlama ve ovma yapın.
- **Sırayla Ön orta kanal 17 (ÖOK 17) noktasından başlayarak Ön orta kanal 21 (ÖOK 21), Böbrek 6 (R 6), Akciğer 1 (P 1), Akciğer 7 (P 7), Akciğer 9 (P 9), Kalın bağırsak 4 (GI 4) ve Mesane 13 (V 13)'e kadar rahatlatıcı baskı uygulanır.**
- Mide 40 (E 40) noktasına balgam çıkarırken uygulama yapılır.
- **Mesane 43 (V 43) noktasına kronik bronşit varsa ve nefes yolları enfeksiyonlarında uygulama yapılır.**
- Mesane 12 (V 12) noktası soğuk algınlığında çok tesirlidir. Bu noktaya yakı da yapılır.
- **Mesane 12 (V 12) noktasından itibaren sırayla Mesane 13 (V 13), Safra kesesi 21 (VB 21) ve Üçlü ısıtıcı 15 (TR 15) noktasına kadar rahatlatıcı baskı yapılır.**

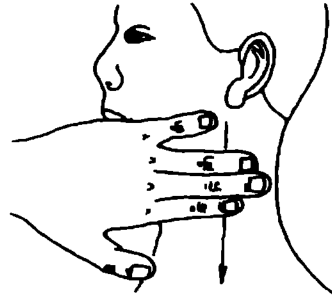
BAŞ DÖNMESİ

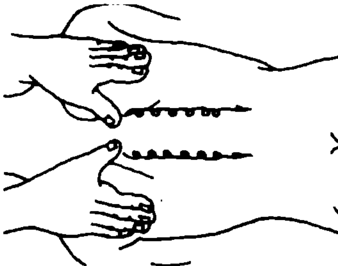

Resim-93. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında ovalama ve çimdikleme

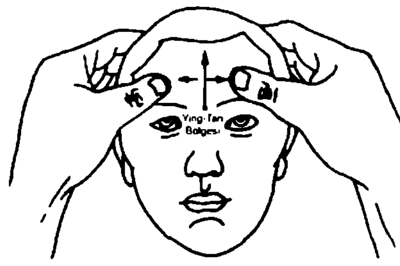
Baş dönmesinden, daha çok orta ve ileri yaşta insanlar şikayetçi olur. Bunun nedeni genellikle bünye zayıflığı, yaşam enerjisi ve kan boşluğu veya karaciğer enerjisinin çıkmasına neden olan karaciğer Ying'i boşluğudur.

Genel Pratik Tavsiyeler

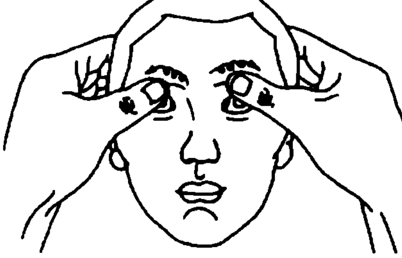
Safra kesesi 21 (VB 21) noktasını ovalama ve çimdikleme (bak. resim 93), rahatlatmak amacıyla boyun kirişlerine dokunma (bak. resim 94), başparmaklarla omurganın iki yanını ovalama (bak. resim 95), Ying-Tan noktası bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 96), kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 97), Tay-Yang noktalarını ovalama (bak. resim 98), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 99), Du-meridyeni boyunca vibrasyon (bak. resim 100).


Resim-94. Boynun rahatlaması için kirişlere hafif dokunma

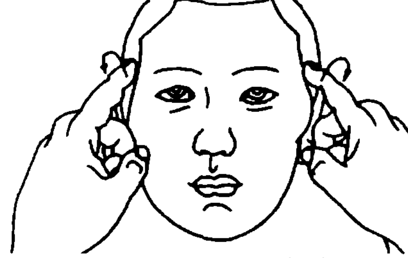

Resim-95. Başparmaklarla omurganın iki tarafından ovalama



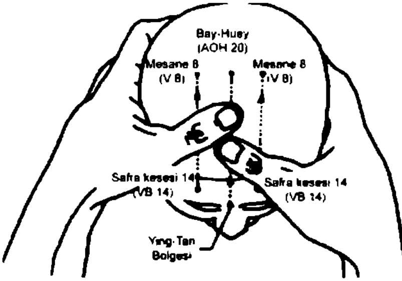
Resim-96. Ying-Tan noktasında çizgisel masaj



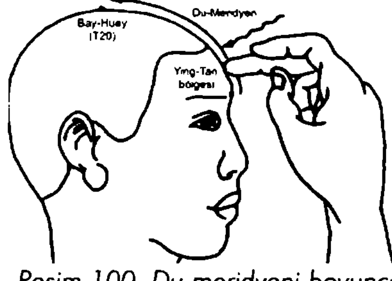
Resim-97. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



Resim-98. Tay-Yang noktalarının ovalanması



Resim-99. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma

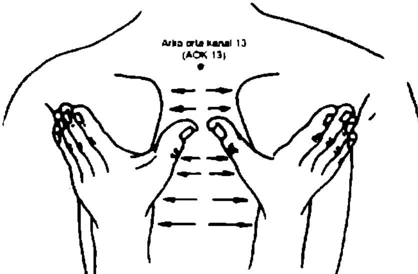


Resim-100. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon uygulaması

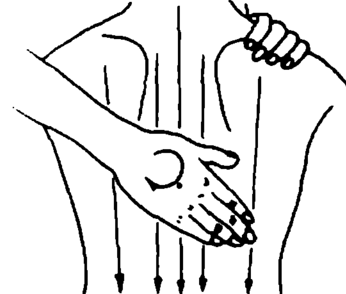
Yaşam Enerjisi ve Kan Boşluğuna Bağlı Baş Dönmesi

Belirtileri, baş dönmesi, gözlerde perde, aşırı endişe duygusu, kalp atışlarının sıklaşması, güçsüzleşme, nefes darlığı, yüz ve dudak solgunluğu, uykusuzluk, iştahsızlık ve dilin soluk rengidir.

Tedavinin amacı, yaşam enerjisini güçlendirmek ve kanı beslemektir.



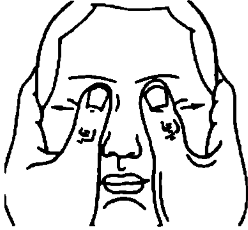
Resim-101. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



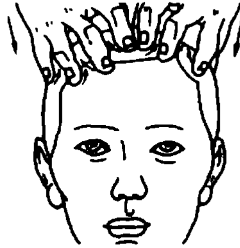
Resim-102. Sırtın elle ovulması

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

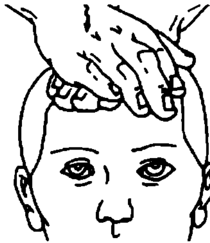
Tedavi için, sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 101), sırtın elle ovulması (bak. resim 102), gözlerin etrafını ovma (bak. resim 103), başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 104), Bay-Huey (AOK 20) bölgesinde vibrasyon (bak. resim 105), karnın elle dairesel ovalanması (bak. resim 106), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel masaj (bak. resim 107), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 108) uygulanır.



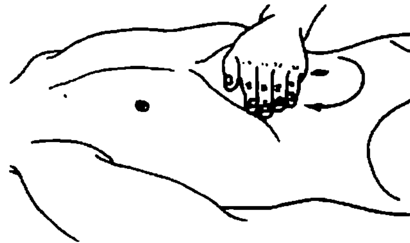
Resim-103. Gözlerin etrafını ovma



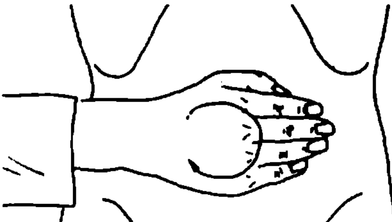
Resim-104. Başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma



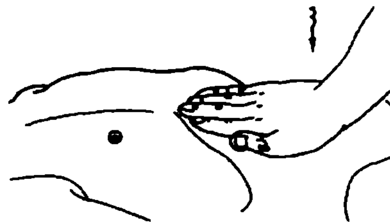
Resim-105. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



Resim-106. Karın bölgesinde dairesel ovalama



Resim-107. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel masaj



Resim-108. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

Karaciğer Enerjisinin Çıkmasına Bağlı Baş Dönmeleri

Belirtileri, baş dönmesi, başın ağrıdan 'çatlaması', sinirlilik, öfkelenme, yüz yanması, göz kızarıklığı, el ve ayaklarda ateş hissi, susama, göz kuruluğunun getirdiği rahatsızlık, rahatsız uykudur. Ayrıca, dilde kırmızı, ince bir tabaka oluşur.

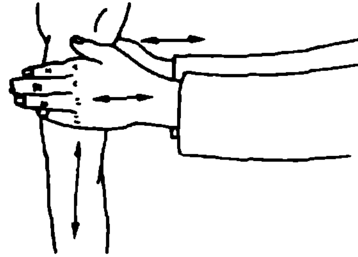
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve karaciğer enerjisini durdurmaktır.



Resim-109. Kol meridyenleri boyunca el gezdirerek ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

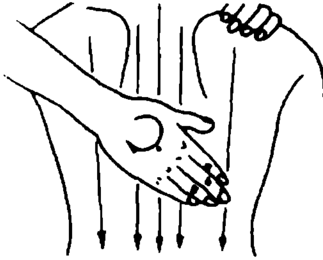
Tedavi için, kol meridyenleri boyunca el gezdirerek ovalama (bak. resim 109), kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama uygulaması (bak. resim 110), sırtın elle ovalanması (bak. resim111), Safra kesesi 30 (VB 30) noktasını bastırarak ovalama (bak. resim 112)



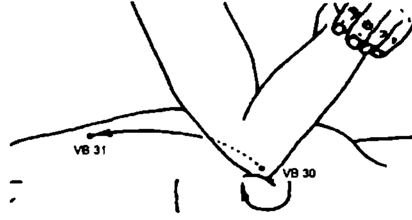
Resim-110. Kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama uygulaması

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

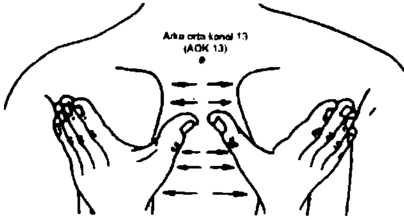
Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 113), ayak bileğinin çekilip silkelenmesi (bak. resim 114), Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması (bak. resim 115), safra kesesi meridyeni üzerindeki noktalarda hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 116), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 117) uygulanır.



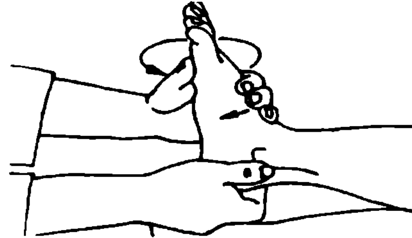
Resim-111. Sırtın elle ovalanması



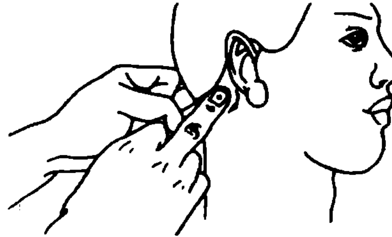
Resim-112. Safra kesesi 30 (VB 30) noktasında dirsekle bastırarak ovalama



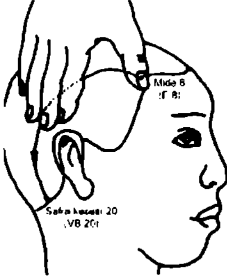
Resim-113. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



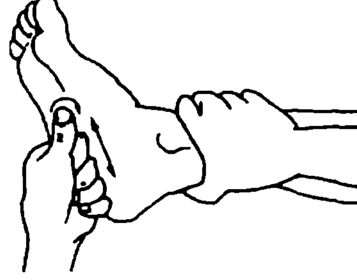
Resim-114. Ayak bileğinin çekilip silkelenmesi



Resim-115. Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması



Resim-116. Safra kesesi meridyeni üzerindeki noktalarda hafif dokunmalar ve ovalama

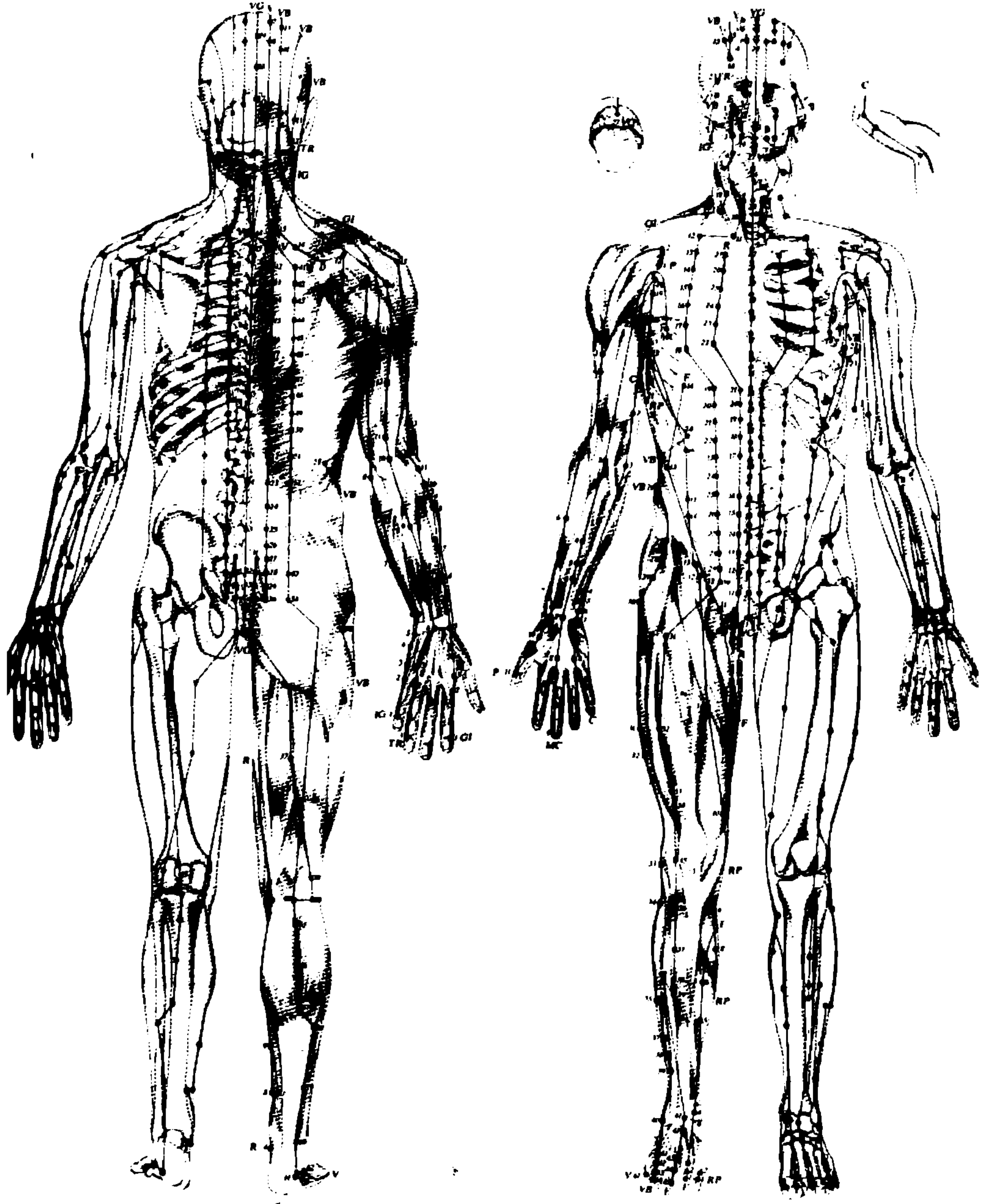


Resim-117. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Baş dönmesi ayrıca değişik hastalıkların da belirtisi olabilir. Minear Sendrom, düşük tansiyon, nevroz (sinirlilik) ve diğer rahatsızlıklarda baş dönmesi görülebilir. Aşağıda gösterilen noktalara masaj uygulandığında etki verebilir ve dönmeyi engeller.

- Arka orta kanal 20 (AOK 20), Arka orta kanal 15 (AOK 15), Tay-yang, Mide 8 (E 8) noktalarına rahatlatıcı baskı yapın.
- İnce bağırsak 19 (IG 19), Ön ortak kanal 6 (ÖOK 6), Mide 36 (E 36) noktalarına basınç uygulayın.



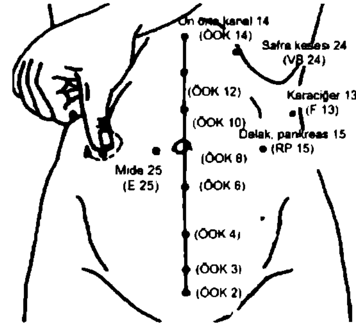
• Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

BACAKLARDA SPAZMLAR

Geceleri şiddetlenen ve sıcaklık etkisiyle hafifleyen ağrıların eşlik ettiği ayak, baldır veya kalçalarda spazmlar sıkça görülür.

Spazmlar, kan boşluğuna bağlı olarak ortaya çıkmaktadır, zira bu boşluğun oluşması kirişlerde kan dolaşımı eksikliğine yol açar. Spazmlar ayrıca, yaşam enerjisi durgunluğuna ve hemostaza yol açan soğuğun meridyenler ve colateral damarlara etkisiyle de ortaya çıkar.

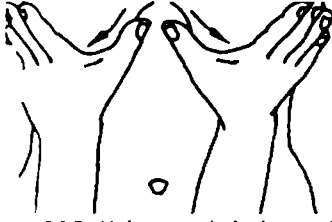
Tedavinin amacı, kanı beslemek ve kirişlerde ağrıları dindirmek, kanalları ısıtmak ve soğuğu dağıtmaktır.



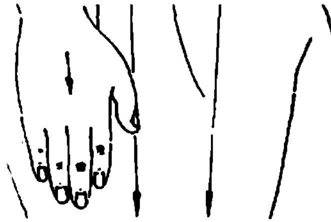
Resim-118. Karın bölgesinde noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

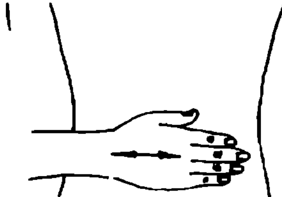
Tedavi için, karın bölgesinde noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması (bak. resim 118), kaburga altı bölgesinin ve kaburgaların çizgisel masajı (bak. resim 119), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 120, 121), kirişlerin rahatlaması için noktaların ovuşturulması ve çimdikleme (bak. resim 122), colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı (bak. resim 123), ayak bileğinden bacağın kıvrılması (bak. resim 124), ayak parmaklarının çizgisel masajı (bak. resim 125), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masajı ve ovuşturulması (bak. resim 126) işlemlerini uygulayın.



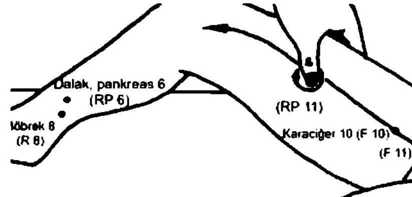
Resim-119. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj



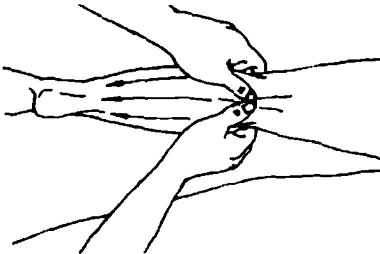
Resim-120. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-121. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



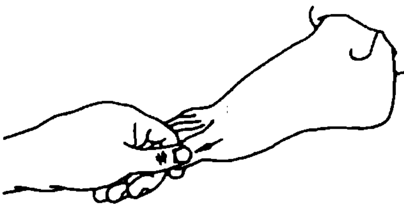
Resim-122. Kirişlerin rahatlaması için noktaların ovuşturulması ve çimdikleme



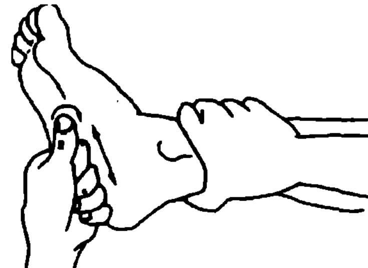
Resim-123. Colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı



Resim-124. Ayak bileğinden bacağın kıvrılması



Resim-125. Ayak parmaklarının çizgisel masajı



Resim-126. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

BAYILMA (KOLAPS)

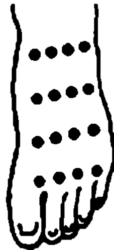
- Arka orta kanal 26 (AOK 26) noktasına iğne usulü kullanarak 3 defa 10 saniye tırnak ile basın.
- **Ön orta kanal 20 (ÖOK 20) noktasına tırnak ile iğne basıncı yapın.**
- Sırt üstü yatın. Baş aşağıda ayaklar yukarıda olacak şekilde durun. Kemer ve sıkıcı elbiseleri rahatlatın. Temiz hava sağlayın. Bu pozisyonda masaja başlayın.
- **Arka orta kanal 20 (AOK 20-Bay-huey) ve Ying-tan noktalarına aynı anda sivri olarak 1 saniye bastırın. El tırnak locasına her parmak 10 saniye çimdikleme (parmakların her iki yanına) el ve ayaklar nabız gibi 14 defa basınç uygulayın.**
- Perikart 9 (MC 9) noktasına parmağın ucuna tırnak ile iğne basıncı yapın
- **Kalp 9 (C 9), İnce bağırsak 1 (IG 1) noktalarına 4-5 defa 10 saniye masaj yapılır.**
- Akciğer 11 (P 11) noktasına 4-5 defa 10 saniye masaj yapılır.
- **Kalp 7 (C 7) noktasına çimdikleme uygulanır.**
- Ön orta kanal 6 (ÖOK 6) noktasına birden baskı yapın. 7-10 saniye tutun. Nefes verirken 3 defa tekrarlayın.
- **Üçlü ısıtıcı 3 (TR 3), Mesane 67 (V 67) noktalarına 1 dakika aktive edici pres uygulayın.**
- Böbrek 6 (R 6) noktasına dairesel masaj uygulayın.
- **Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) noktasına basınç uygulayın.**

BURKULMA

Dizlerin arkasındaki kıvrıma orta basınçla 5 saniye kadar bastırılır. Sonra topuğun arkasına 5-7 saniye kuvvetle bastırılır. Topuğun 10 cm. kadar yukarısına 5 saniye kuvvetle bastırılır. Ayak bileğinin dış yanında üç ve iç yanında da üç noktaya nokta maśajı yapılır. (bak. resim 127) Ayağın üstündeki noktalara başparmağınızla masaj yapın. (bak. resim 128) Ayağın altı, kemer bölümündeki ve topuklardaki noktalara nokta masajı yapın. (bak. resim 129) Yumuşak ve nazik biçimde ayak bileğinizi çevirin. Sonra ayak öne ve arkaya bükülür.



Resim-127. Ayağın dış yanındaki üç nokta



Resim-128. Ayağın üstündeki noktalar



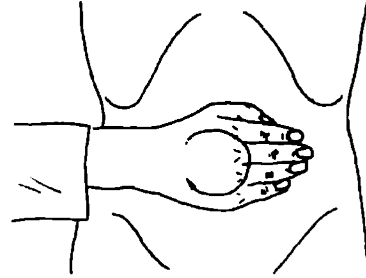
Resim-129. Ayağın altı, kemer bölümündeki ve topuktaki noktalar

CİNSEL RAHATSIZLIKLAR

Erken Boşalma

Bu bölümde, hastanın vakitsiz boşalmasına neden olan bozukluk incelenmektedir.

Geleneksel Çin tıp düşüncesine göre cinsel faaliyet bozuklukları, böbrek enerjisi ya da yaşam enerjisi ve kan boşluğu yüzünden ortaya çıkar.

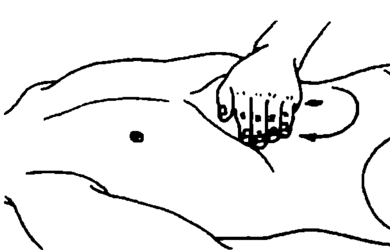


Resim-130. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

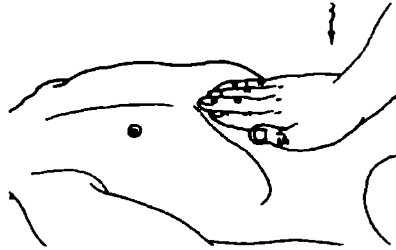
İktidarsızlık ve erken boşalma etioloji, patojeni ve hatta tedavi yöntemleri açısından benzerlik arz etmektedir. Erken boşalma, iktidarsızlık başlangıcının semptomu olabilir.

Genel Tavsiyeler

Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 130), karında elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 131), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 132), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) bölgesinde ovalama ve dairesel el gezdirme, husye torbasını tutup çekiştirme.



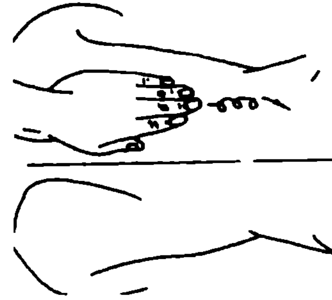
Resim-131. Karnın, elin tümüyle ovalanması



Resim-132. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon

Böbrek Enerjisi Boşluğu

Belirtileri erken boşalma, yüz solgunluğu, halsizlik, bel ve dizlerde güçsüzlük ve ağrı, soğuğa dayanamama, el ve ayaklarda üşüme, nefes darlığı, sık sık koyu renkli ve yoğun idrara çıkma, sık sulu gaita, ince tabakalı solgun ve şişmiş dildir.

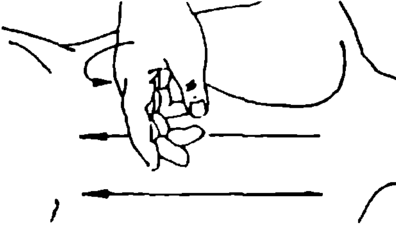


Resim-133. Sırt bölgesinde elle ovalama

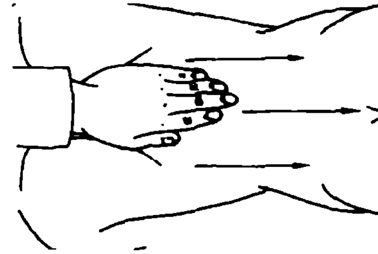
Tedavinin amacı, böbrekleri güçlendirmek ve böbrek enerjisini kuvvetlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

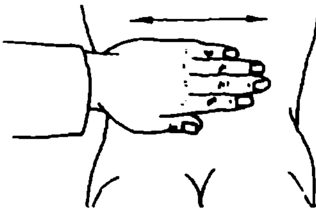
Tedavi için, sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 133), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 134), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 135, 136), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 137), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 138), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 139) uygulanır.



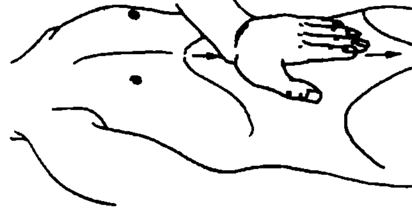
Resim-134. Sırt ve bel bölgesinde ovalama



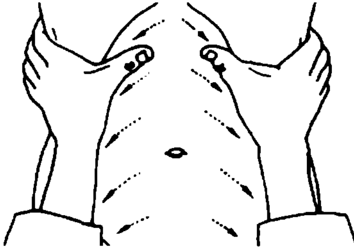
Resim-135. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



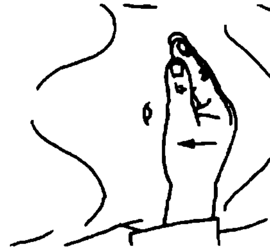
Resim-136. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-137. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-138. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-139. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

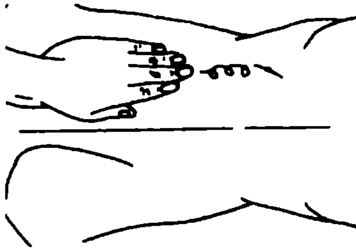
Böbrek Ying'i Boşluğu

Belirtileri, erken boşalma, bel ve dizlerde güçsüzlük ve ağrı, halsizlik, el ve ayaklarda sıcaklık, geceleri terleme, ağız kuruluğu, baş dönmesi, kulak çınlaması, koyu renkli idrar, hafif tabakalı kırmızı dildir.

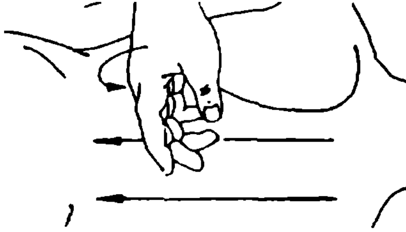
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve meni gelmesini geciktirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

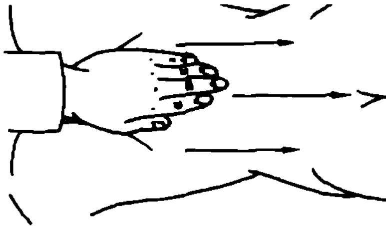
Tedavi için, sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 140), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 141), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 142, 143), kirişleri rahatlatmak için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 144), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 145) uygulanır.



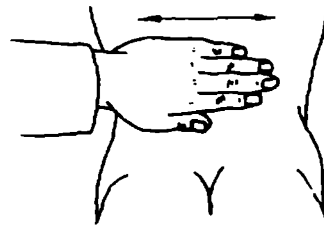
Resim-140 Sırt bölgesinin elle ovalanması



Resim-141. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



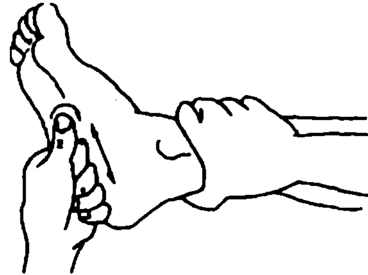
Resim-142. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-143. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-144. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama

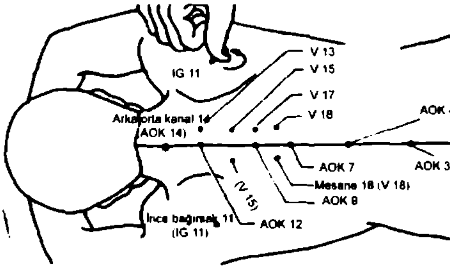


Resim-145. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

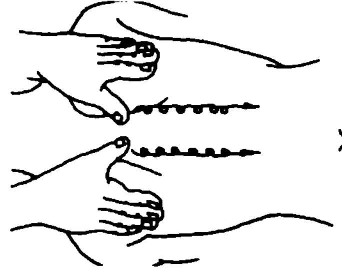
Dalak Yaşam Enerjisi Boşluğuyla Ağırlaşan Kalp Kanı Boşluğu

Bu tür boşluktan kaynaklanan erken boşalmada, zayıf düşme, yüz solgunluğu, halsizlik, nefes darlığı, iştahsızlık, sık sıvı gaita, yüksek nabız, durduk yerde terleme, düşlerle bölünen uyku, unutkanlık, ince beyaz tabakalı solgun dil belirtileri görülür.

Tedavinin amacı, yaşam enerjisini çalıştırmak, kanı beslemek ve meni gelmesini geciktirmektir.

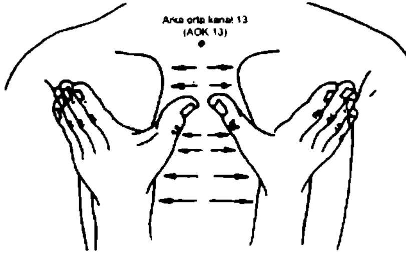


Resim-146. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması

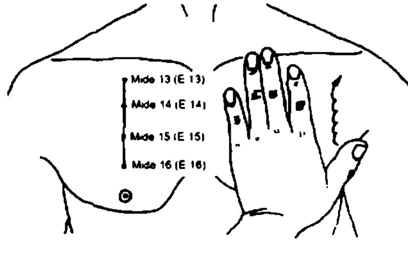

Resim-147. Sırtın iki yanından çizgisel masaj ve ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

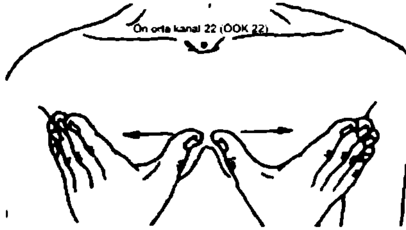
Tedavi için, sırt bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 146), sırtın iki yandan çizgisel masajı ve ovalanması (bak. resim 147), sırt bölgesinde kaburgaların arasının çizgisel masajı (bak. resim 148), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 149), kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 150), karın bölgesinde denge sağlamak için garklı yanlara yönelen hareketlerle masaj (bak. resim 151), kol meridyenlerindeki noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama (bak. resim 152), kirişleri rahatlatmak için el gezdirerek ovalama (bak. resim 153) yöntemleri uygulanır.



Resim-148. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel ovalanması



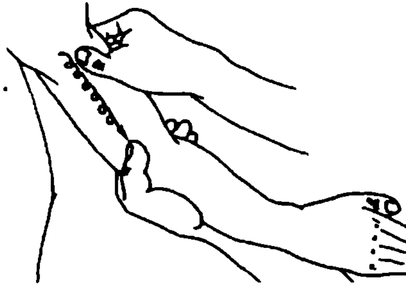
Resim-149. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



Resim-150. Kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-151. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle masaj



Resim-152. Kol meridyenlerdeki noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama



Resim-153. Kirişleri rahatlatmak için el gezdirerek ovalama

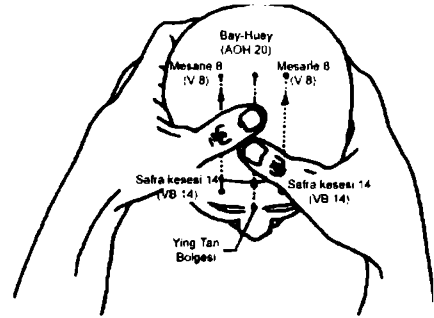
İktidarsızlık

Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan iktidarsızlık temel olarak, birincil enerji yetersizliğine yol açan böbrek fonksiyonlarının yavaşlamasıyla bağlantılıdır. Orta yaşlardaki insanlarda iktidarsızlığın nedeni genel-

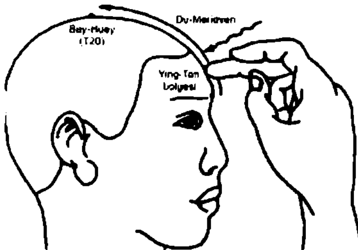
likle ya kalp kanı ve dalak yaşam enerjisi kaybına yol açan aşırı endişe duygusu ya karaciğer yaşam enerjisini durduran korku, ya aşırı yağlı yiyecek ve alkol tüketimidir, ayrıca nemli sıcaklığın oluşmasına, yaşam enerjisinin değişimine ve beynin kan beslenmesini azalmasına neden olan aşırı sigara tüketimi de iktidarsızlığa neden olur

Genel Tavsiyeler

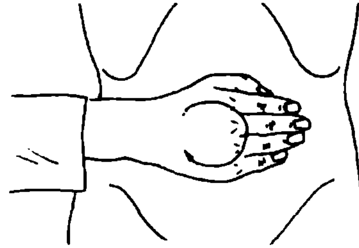
Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 154), Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon (bak. resim 155), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 156), husye torbasını tutup çekiştirme, Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) bölgesinde dairesel el gezdirme ve ovalama (bak. resim 157), penisin çekiştirilmesi, anüs ve penis arası boşluğun tam ortasının 'silindir' ovalanması (bak. resim 158)



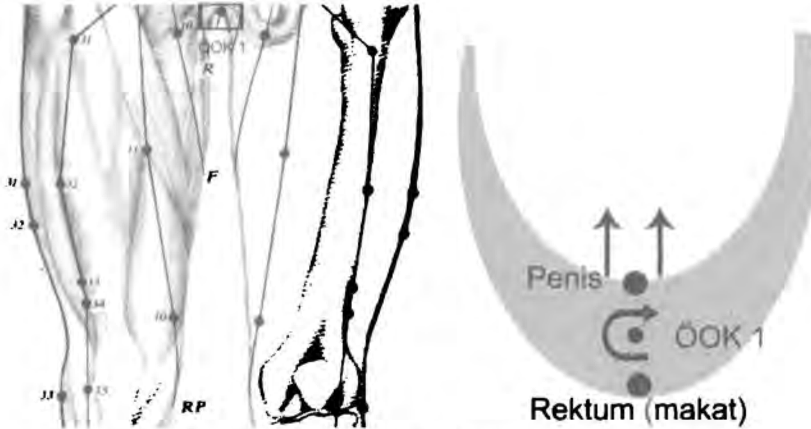
Resim-154. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



Resim-155. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon



Resim-156. Ön orta kanal 8(ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-157. Ön orta kanal 1 (I 1) bölgesinde dairesel el gezdirme ve ovalama

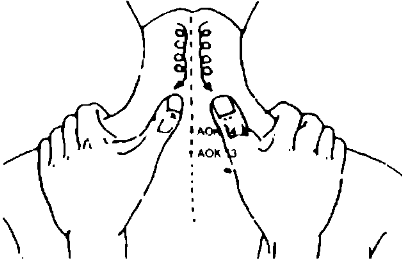
Birincil Enerji Boşluğuna Bağlı İktidarsızlık

Belirtileri, husye torbasında soğukluk hissi uyandıran iktidarsızlık, zayıf düşme, yüz solgunluğu, nefes darlığı, baş dönmesi, kulak çınlaması, bel ve dizlerde halsizlik ve ağrı, soğuğa dayanamama, el ve ayaklarda üşüme, bol miktarda şeffaf idrar, ince yağlı tabakalı solgun dildir.

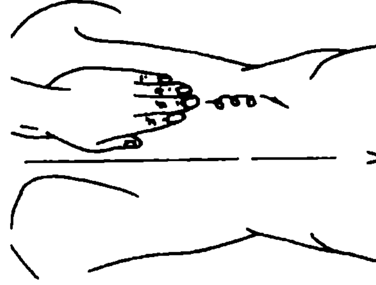
Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtma ve böbrek enerjisini dengeleme yoluyla puluçluğu gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

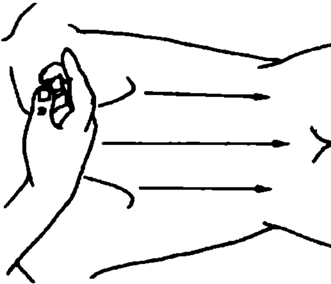
Tedavi için, boyun bölgesinde omurganın iki yanından çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 159), sırtın elle ovalanması (bak. resim 159), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 160), sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama (bak. resim 161), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 162), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 163) uygulanır.



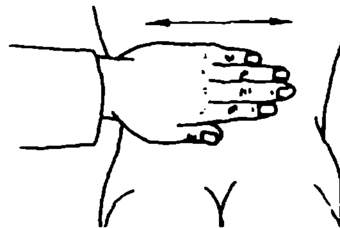
Resim-158. Boyunda omurganın iki yanından çizgisel masajı ve ovalama



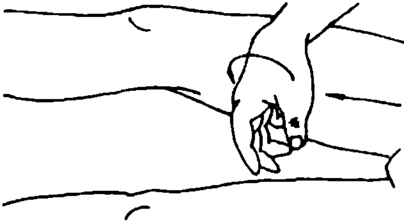
Resim-159. Sırtın, elle ovalanması



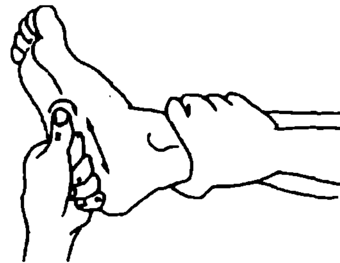
Resim-160. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



Resim-161. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-162. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama

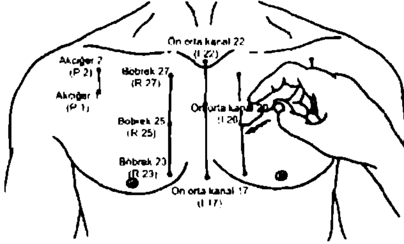


Resim-163. Böbrek 1(R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

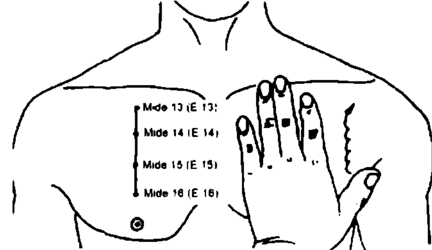
Kalp Kanı ve Dalak Yaşam Enerjisi Boşluğundan Kaynaklanan İktidarsızlık

Belirtileri; iktidarsızlık, yüz solgunluğu, halsizlik, düşlerle bölünen uyku, sık uyanma ve uykusuzluk, el ve ayaklarda halsizlik, mide boş-

luğunun üst kısmında gerilme ve doluluk hissi, tat duyusunun kaybı, sık sulu gaita, ince tabakalı solgun dildir.



Resim-164. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon

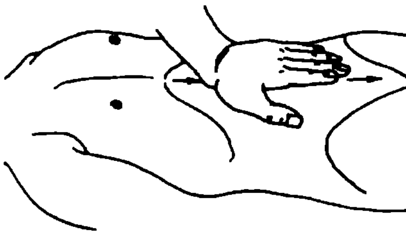


Resim-165. Göğsün, elle ovalanması

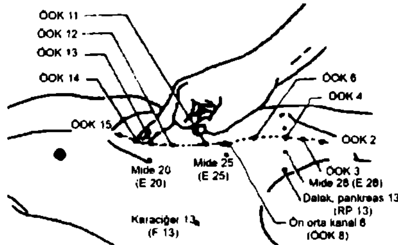
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavinin amacı, kalp kanını besleme ve dalak yaşam enerjisini çalıştırma yoluyla iktidarsızlığı gidermektir.

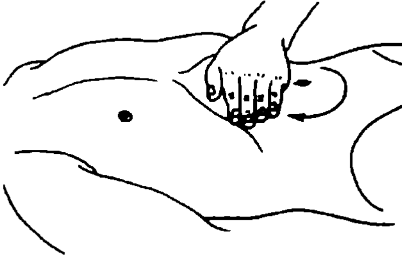
Tedavi için, meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak vibrasyon (bak. resim 164), göğsün elle ovalanması (bak. resim 165), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 166), karın bölgesindeki noktalara kısa aralıklarla bastırma (bak. resim 167), karnında elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 168), sırt bölgesindeki noktalarda çizgisel masaj (bak. resim 169), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 170), kol meridyenlerinde el gezdirerek ovalama (bak. resim 171) uygulanır.



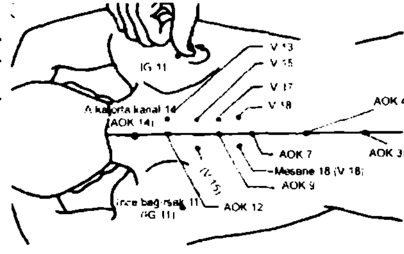
Resim-166. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



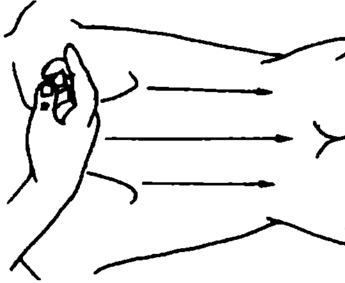
Resim-167. Karın bölgesindeki noktalarda kısa aralıklarla bastırma



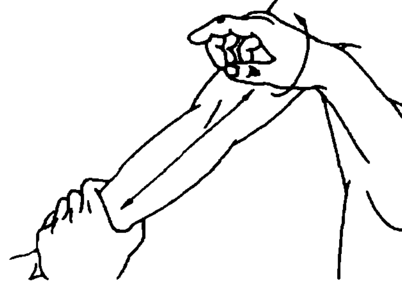
Resim-168. *Karında, elin tümüyle dairesel ovalama*



Resim-169. *Sırt bölgesindeki noktalarda çizgisel masaj*



Resim-170. *Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme*

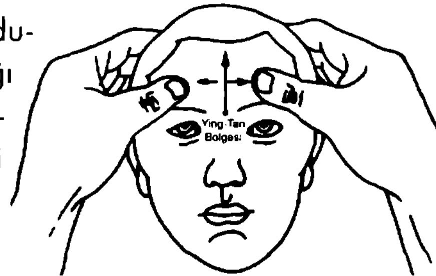


Resim-171. *Kol meridyenleri boyunca el gezdirerek ovalama*

Karaciğer Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı İktidarsızlık

Belirtileri, iktidarsızlık, bezginlik duygusu, sinirlilik, sık iç çekme, göğüste sıkkınlık, karnın üst kısmında gerilme ve dolgunluk hissi, ağızda acılık, iştahsızlık, kuru gaita, koyu renkli az miktarlı idrar, ince sarı tabakalı kırmızı dildir.

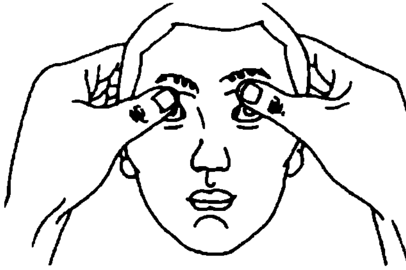
Tedavinin amacı, karaciğer durumunu rahatlatarak iktidarsızlığı gidermek, bezginlik duygusundan kurtarmak ve destekleyici damarları çalıştırmaktır.



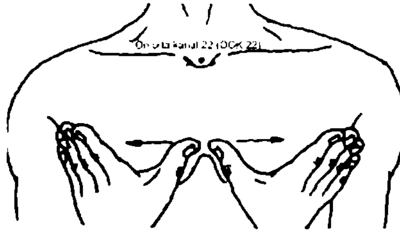
Resim-172. *Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj*

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

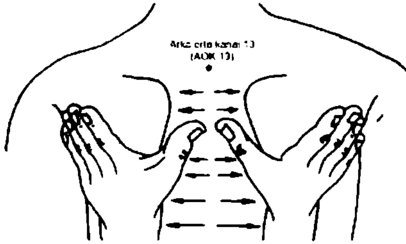
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 172), kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 173), göğüs bölgesinde kaburgaların arasında çizgisel masaj (bak. resim 174), sırt bölgesinde kaburgaların arasında çizgisel masaj (bak. resim 175), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 176) uygulanır.



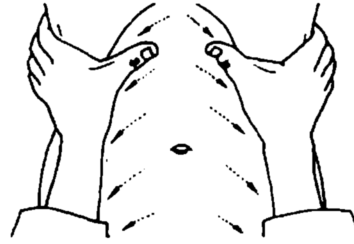
Resim-173. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



Resim-174. Göğüs bölgesinde kaburgaların arasında çizgisel masaj



Resim-175. Sırt bölgesinde kaburgaların arasında çizgisel masaj

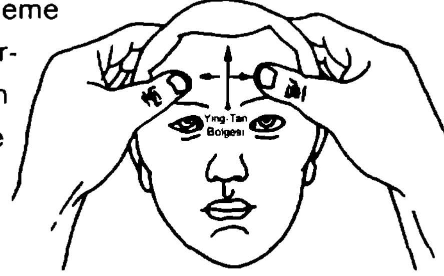


Resim-176. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı

Aşağıya Akan Nemli Sıcaklıktan Kaynaklanan İktidarsızlık

Belirtileri, iktidarsızlık, apış arasında ıslaklık ve kaşıntı ya da keskin ağrı, pis koku, tüm vücutta ağırlık ve rahatsızlık duygusu, göğüs ve karında gerilme ve sıkıntı hissi, iştahsızlık, koyu renkli az miktarda idrar ve ağrılı idrara çıkma, sık sıvı gaita, ve anüs bölgesinde rahatsızlık, yağlı sarı tabakalı dildir.

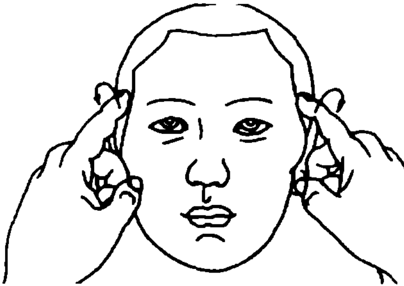
Tedavinin amacı, sıcaklığı temizleme ve ıslaklığı giderme yoluyla iktidarsızlığı ortadan kaldırmak, yaşam enerjisi akımını düzenlemek ve enerjiyi güçlendirmektir.



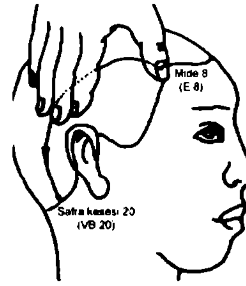
Resim-177. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

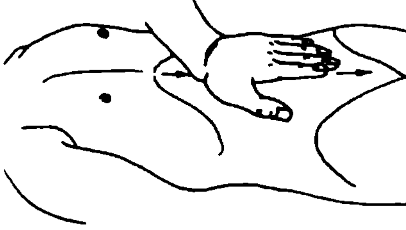
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 177), Tay-Yang noktalarının ovalanması (bak. resim 178), safra kesesi meridyeni boyunca bulunan noktalarda hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 179), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 180), göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 181), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 182), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 183) uygulanır.



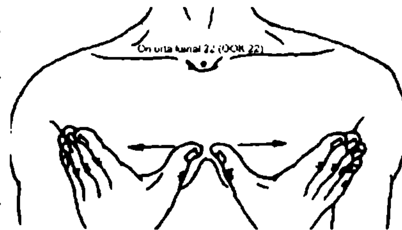
Resim-178. Tay-Yang noktalarında ovalama



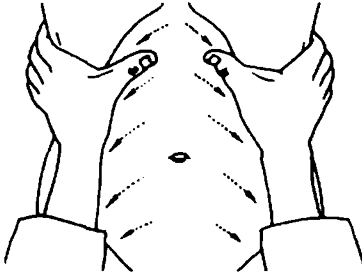
Resim-179. Safra kesesi meridyeni boyunca bulunan noktalarda hafif dokunmalar ve ovalama



Resim-180. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-181. Göğüs bölgesinde kaburgaların aralarında çizgisel ovalama



Resim-182. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



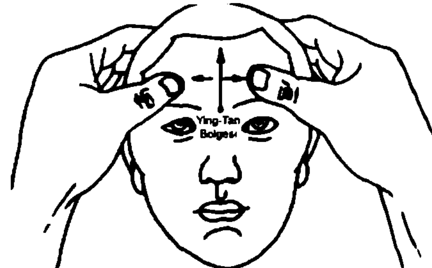
Resim-183. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

Korkuya Bağlı İktidarsızlık

Belirtileri, iktidarsızlık, seksüel faaliyetle ilgili endişe, huzursuzluk duygusu, düşlerle bölünen uyku, spermatore, meni gelme, halsizlik, ince yağlı tabakalı solgun dildir. Tedavinin amacı, psişiği ve kalbi rahatlatma ve böbrekleri güçlendirme yoluyla puluçluğu gidermedir.

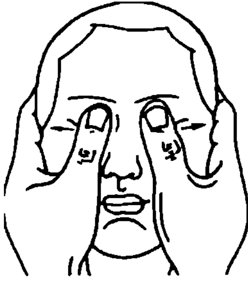
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, Ying-Tan noktası **bölgesinde** çizgisel masaj (bak. **resim** 184), gözleri ovuşturma (bak. resim 185), Bay-Huey (T 20) bölgesinde vibrasyon (bak. **resim** 186)

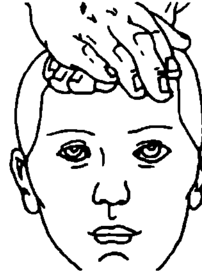


Resim-184. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj

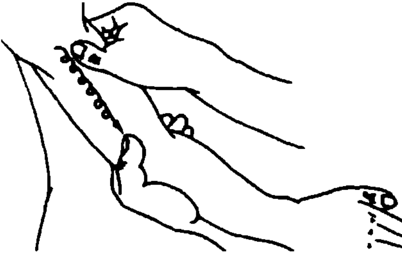
Kol meridyenleri boyunca bastırarak ovalama (bak. resim 187), sırt bölgesinde noktaların çizgisel masajı (bak. resim 188), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 189), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 190) uygulanır.



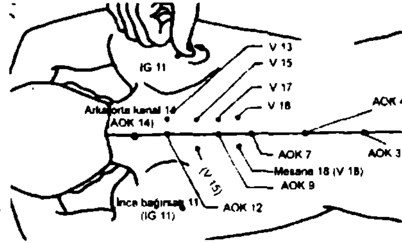
Resim-185. Gözleri ovuşturma



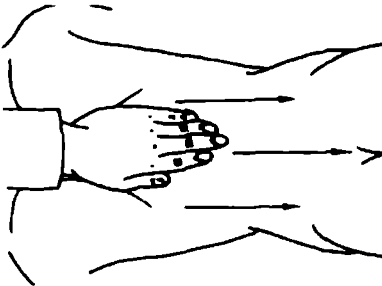
Resim-186. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



Resim-187. Kol meridyenleri boyunca bastırarak ovalama



Resim-188. Sırt bölgesinde noktaların çizgisel ovalanması



Resim-189. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-190. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

İmpotentnost (Erkeklerde İktidarsızlık)

Erkeklerde strese ve seksüel nevroza bağlı iktidarsızlık durumudur. Şayet organ bozukluğu yoksa belirtilen noktalara yapılacak masajla tedavi olur. Stres ve sinirsel durumlarda da bu noktalara masaj uygulanır.

Arka orta kanal 4 (AOK 4), Mesane 23 (V 23), Ön orta kanal 4 (ÖOK 4), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Dalak, pankreas 8 (RP 8), Böbrek 9 (R 9), Karaciğer 8 (F 8), Mide 29 (E 29) noktalarına basınç uygulanır.

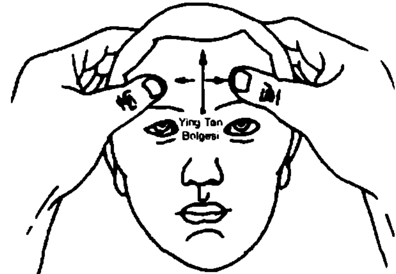
Meni Gelmesi

Birçok hastalık, meni gelmeye bağlıdır. Bu bölümde, erotik düşler sırasında ve bunların dışında meni gelme ve meni gelmeden sonra baş dönmesi ve halsizlik konusu incelenmektedir.

Geleneksel Çin tıp düşüncesine göre meni gelme durumu genel olarak böbrekle ilgilidir, ayrıca dalak ve kalple de ilgisi vardır. Bu durum, genel cinsel güçsüzlükle, sperm çıkışında kontrol kaybına neden olan düzensiz cinsel yaşamla, ya da kalp ve böbreklere zarar veren endişeye bağlı olarak oluşur.

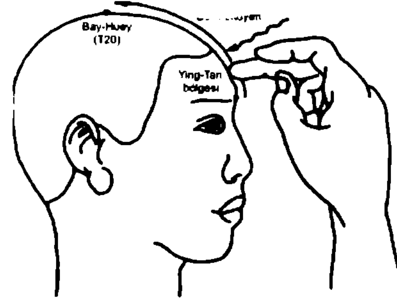
Genel Tavsiyeler

Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama (bak. resim 191), Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon (bak. resim 192), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 193), sırt bölgesinde noktaların çizgisel masajı (bak. resim 194), sırt ve bel bögesinde ovalama (bak. resim 195, 196)

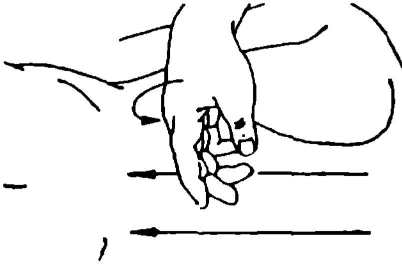


Resim-191. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj

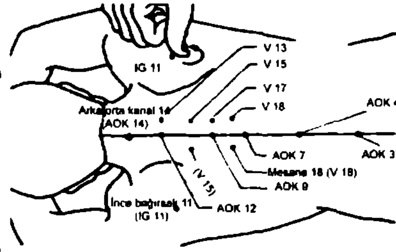
Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 197), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 198), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) bölgesinde ovalama ve dairesel el gezdirme, husye torbasını tutup çekiştirme.



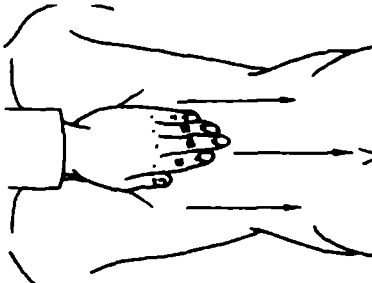
Resim-192. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



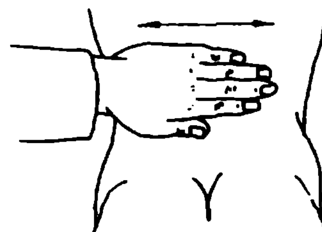
Resim-193. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



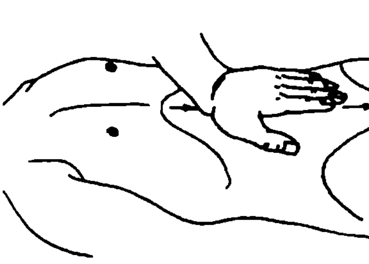
Resim-194. Sırt bölgesinde çizgisel masaj



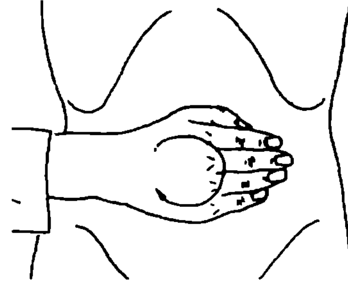
Resim-195. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-196. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-197. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-198. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

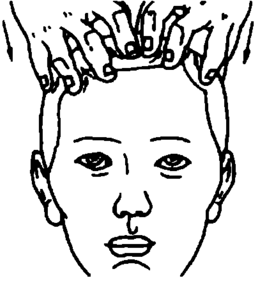
Ying Boşluğuna Bağlı Meni Gelmesi

Belirtileri, erotik düşlerin beraberinde getirdiği meni gelme ve penis sertleşmesi, yüz yanması, korkuyla ilgili nabız artması, uykusuzluk, düşlerle bölünen uyku, halsizlik, el ve ayaklarda sıcaklık hissi, unutkanlık, ağızda kuruluk, koyu renkli idrar ve sarımsı tabakalı kırmızı dildir

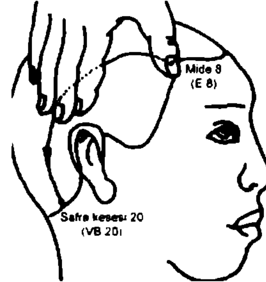
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve iltihabı sökmek; psişiği rahatlatmak ve meni gelmeyi durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

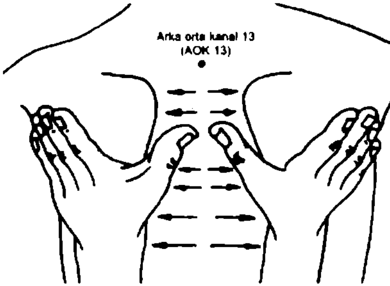
Tedavi için, başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 199), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 200), sırt bölgesinde kaburgaların aralarının çizgisel masajı (bak. resim 201), kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 202), karın bölgesinde dengeyi sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 203), kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama (bak. resim 204) uygulanır.



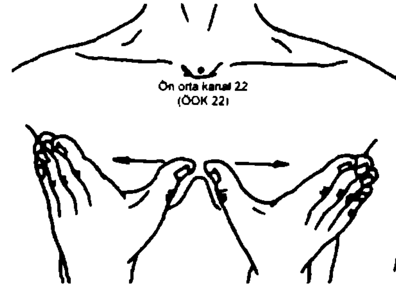
Resim-199. Başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma



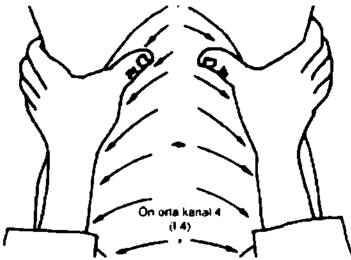
Resim-200. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



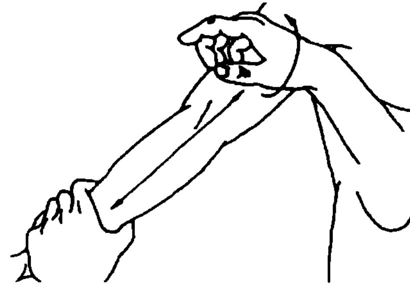
Resim-201. Sırt bölgesinde kaburgaların arasında çizgisel masaj



Resim-202. Kaburgaların arasında çizgisel masaj



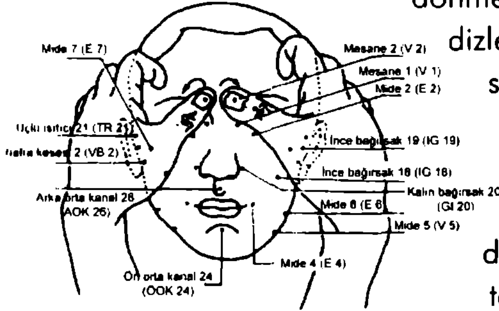
Resim-203. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-204. Kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama

Böbrek Yaşam Enerjisi Boşluğuna Bağlı Meni Gelmesi

Belirtileri, aşırı yorulmak ve heyecanlanmakla ağırlaşan spermatore (orgazm olmaksızın semenin irade dışı boşalması), baş



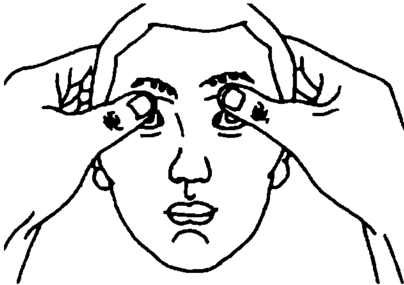
Resim-205. Yüz bölgesinde noktalara basınç uygularken ovalama

dönmesi, kulak çınlaması, bel ve dizlerde ağrı ve güçsüzlük, halsizleşme, zayıf düşme, nefes darlığı, karnın alt bölgesinde soğukluk hissi, sabaha karşı ishal, sık ve damla damla idrara çıkma ve beyaz tabakalı solgun dildir.

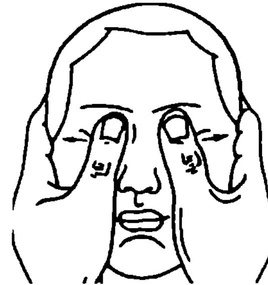
Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak, böbrek enerjisini güçlendirmek ve meni gelmeyi geciktirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

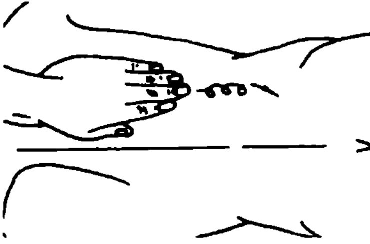
Tedavi için, yüz bölgesinde noktalara basınç uygularken ovalama (bak. resim 205), kaşların üzerinde çizgisel ovalama (bak. resim 206), gözlerin ovalanması (bak. resim 207), sırt bölgesinde elle ovalama (bak. resim 208), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 209), karında elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 210), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 211) uygulanır.

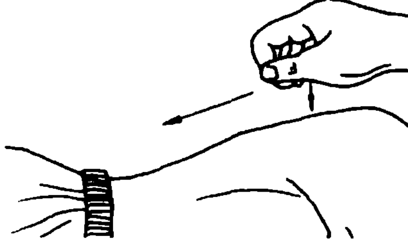


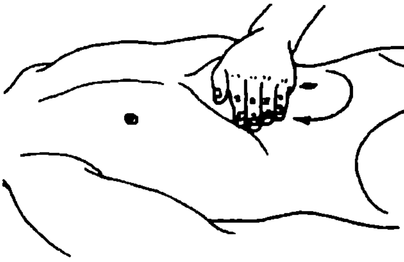
Resim-206. Kaşların üzerinde çizgisel ovalama

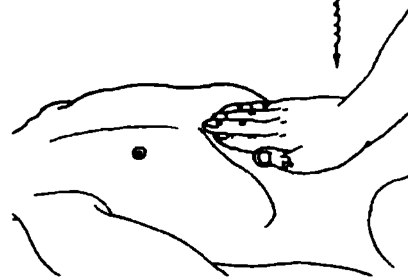


Resim-207. Gözlerin ovalanması


Resim-208. Sırt bölgesinin elle ovalanması


Resim-209. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar


Resim-210. Karında elin tümüyle dairesel ovalama


Resim-211. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon

Böbrek Ying'i Boşluğuna Bağlı Meni Gelmesi

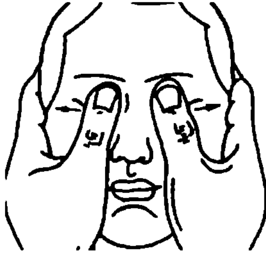
Belirtileri, sık sık meni gelme, baş dönmeleri, kulak çınlaması, halsizlik, bel bölgesinde ağrı ve ağırlık, el ve ayaklarda sıcaklık hissi, vücut ısısının yükselip düşmesi, geceleri terleme, elmacık kemiklerinin kızarması, ağızda kuruluk, boğaz ağrısı, koyu renkli idrar, kuru gaita ve hafif tabakalı kırmızı dildir.


Resim-212. Kaşların üzerinde çizgisel masaj

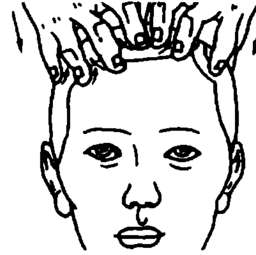
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve iltihabı sökmek, böbrekleri güçlendirmek ve meni gelmeyi durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

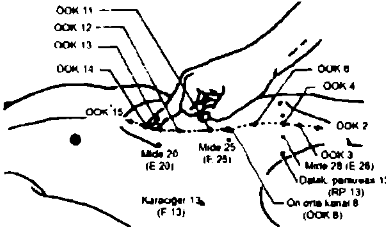
Tedavi için, kaşların üzerinde çizgisel ovalama (bak. resim 212), gözlerin ovulması (bak. resim 213), başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 214), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 215), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 216), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 217), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj (bak. resim 218) uygulanır.



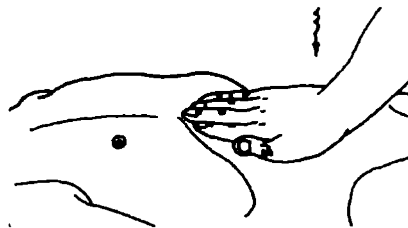
Resim-213. Gözlerin ovulması



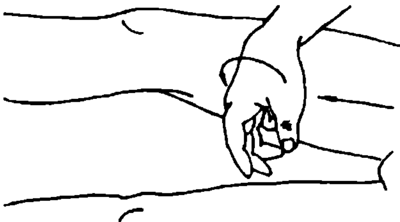
Resim-214. Başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma



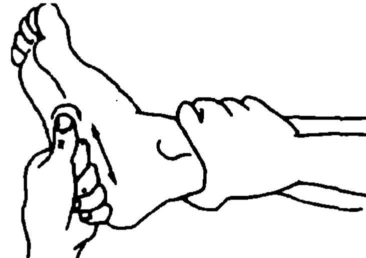
Resim-215. Karın bölgesinde noktaların ovalanması



Resim-216. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon



Resim-217. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama



Resim-218. Böbrek 1(R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

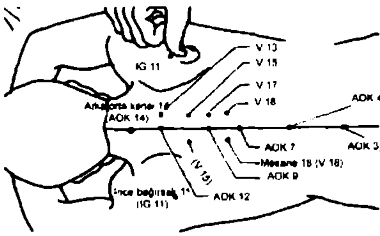
Boşalma Olmaması

Bu bozuklukta, penis sertleşir fakat sperm çıkışı gerçekleşmez.

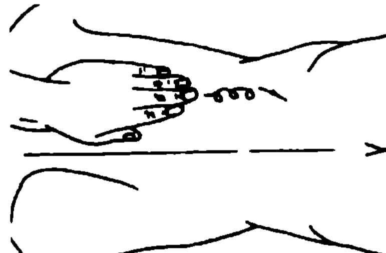
Geleneksel Çin tıp düşüncesine göre spermin çıkmaması yani boşalma olmaması, böbrek Ying'ini mahvedici şekilde etkileyen ve ateş boşluğunun büyümesine neden olan ya da sperm kanallarında hemostaz olmasından kaynaklanan kontrolsüz cinsel yaşama bağlıdır.

Genel Tavsiyeler

Sırt bölgesinde noktaların çizgisel masajı (bak. resim 219), sırt bölgesinde elle ovalama (bak. resim 220), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 221), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 222), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) bölgesinde ovalama ve dairesel el kaydırma, husye torbasını tutup çekiştirme.



Resim-219. Sırt bölgesinde noktaların çizgisel masajı

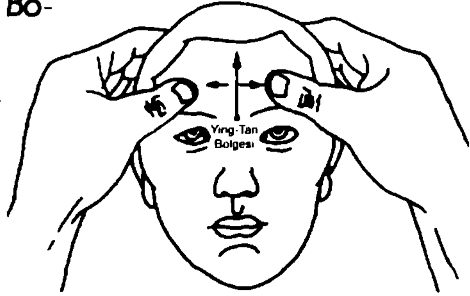


Resim-220. Sırt bölgesinin, elle ovalanması

Resim-221. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

Resim-222. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama

Enerji Dolgunluğuna Bağlı Boşalma Olmaması



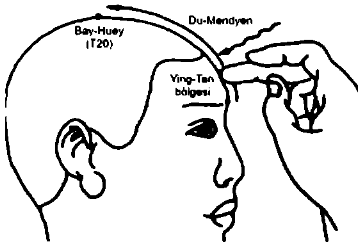
Resim-223. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama

Belirtileri, sperm çıkışı olmadan penisin sertleşmesi, peniste ağrı, baş dönmesi, kulak çınlaması, sinirlilik, meni gelmesi, ağızda kuruluk, kabızlık, koyu renkli idrar ve hafif tabakalı veya tabakasız kırmızı dildir.

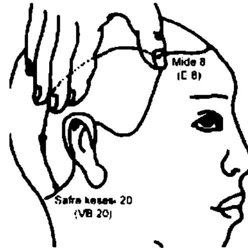
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek, Yang'ın normal çalışmasını sağlamak ve sperm kanallarını aktivize etmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

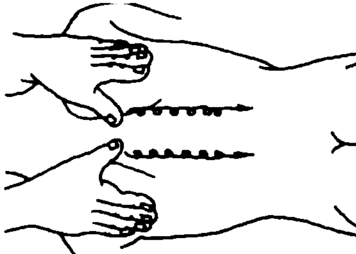
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 223), Du-meridyen rotası boyunca parmakla gerçekleştirilen vibrasyon (bak. resim 224), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 225), sırtın iki yandan çizgisel masajı ve ovalanması (bak. resim 226), sırt bölgesinde kaburgaların aralarında çizgisel masaj (bak. resim 227), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 228), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 229) uygulanır.



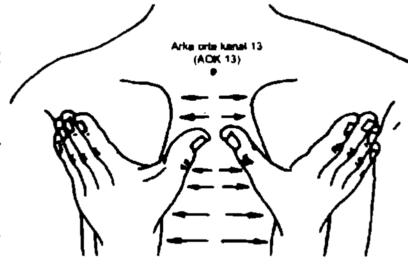
Resim-224. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



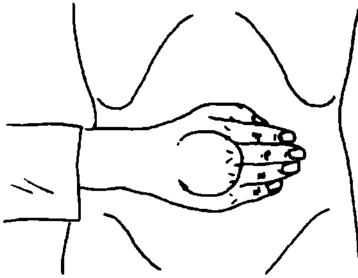
Resim-225. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



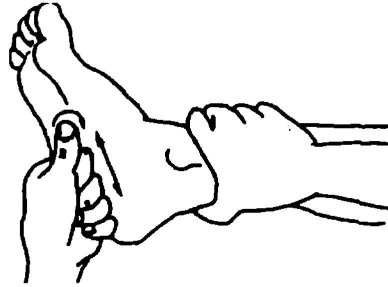
Resim-226. Sırtın iki yanından çizgisel masaj ve ovalama



Resim-227. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



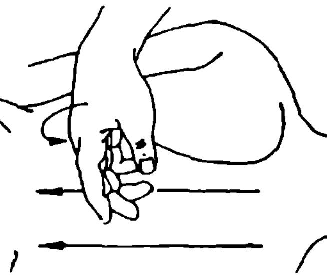
Resim-228. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-229. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

Hemostaza Bağlı Boşalma Olmaması

Belirtileri, boşalma olmamasının yanı sıra peniste ağrı, depresyon, sinirlilik, göğüste sıkma hissi, belde ağrılı gerilme hissi, baş dönmesi, unutkanlık ve hafif tabakalı erguvan renginde dildir.

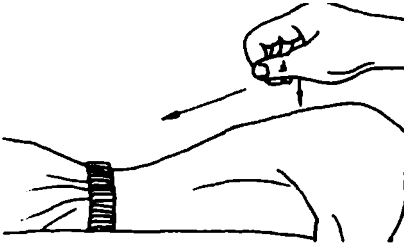


Resim-230. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

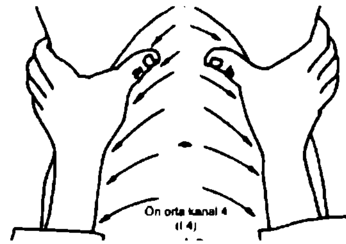
Tedavinin amacı, kan dolaşımını düzenlemek, yaşam enerjisi akımını dengelemek ve sperm kanallarını temizlemektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

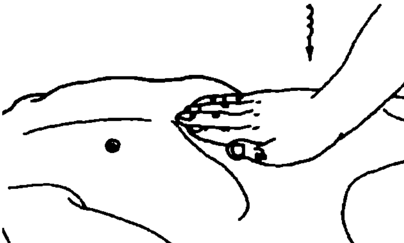
Tedavi için, sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 230), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 231), karın bölgesinde dengeyi sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 232), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 233), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 234) uygulanır.



Resim-231. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar



Resim-232. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-233. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon



Resim-234. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

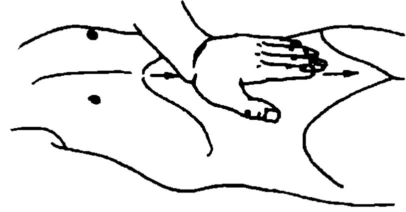
Kronik Prostat

Kronik prostat hastalığında idrara çıkmada bozukluklar, cinsel organlarda ağrılar, cinsel bozukluklar ve nörolojik hastalıklar ortaya çıkar.

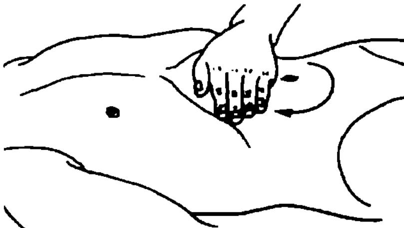
Geleneksel Çin tıp düşüncesine göre bu hastalığın nedeni, böbrek Ying'i ya da böbrek enerjisi boşluğuyla ağırlaşmış yaşam enerjisi durgunluğudur.

Genel Tavsiyeler

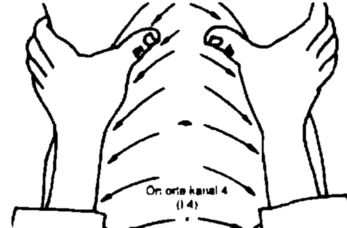
Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 235), karında elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 236), karın bölgesinde dengeyi sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle çizgisel masaj (bak. resim 237), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 238), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 239), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) bölgesinde ovalama ve dairesel masaj, husye torbasını tutup çekiştirme.



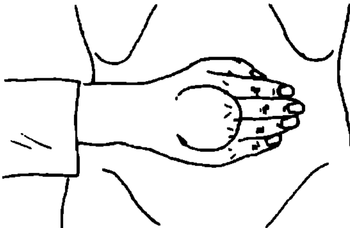
Resim-235. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



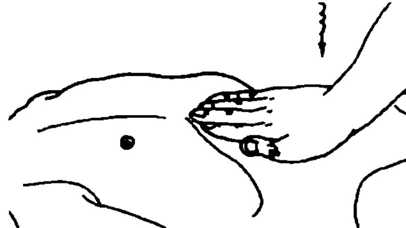
Resim-236. Karnın, elin tümüyle dairesel ovalanması



Resim-237. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-238. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

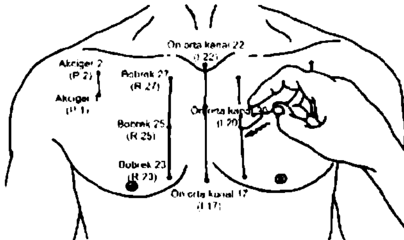


Resim-239. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon

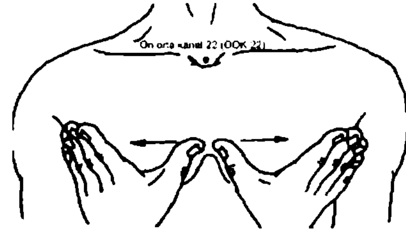
Hemostazla Ağırlaşmış Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı Prostat

Belirtileri, damla damla idrara çıkma veya kanlı idrar ve hatta idrarın gecikmesi, apış arasında ve husye torbasında ani ağrı, karnın alt kısmında çeken ağrı ve erguvan renginde dildir.

Tedavinin amacı, kan dolaşımını düzenlemek ve yaşam enerjisi akımını dengelemek, hemostazı gidermek ve şişlerin dağılmasını sağlamaktır.

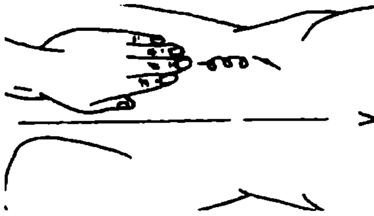


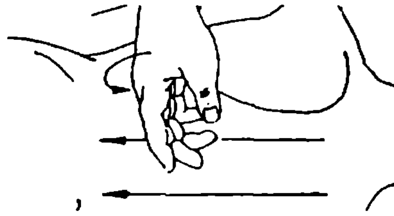
Resim-240. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon

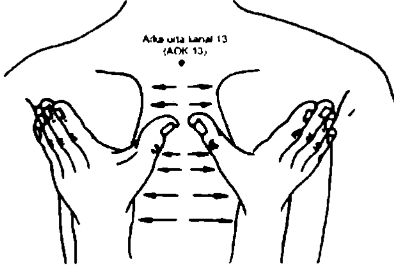

Resim-241. Kaburga aralarında çizgisel masaj

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

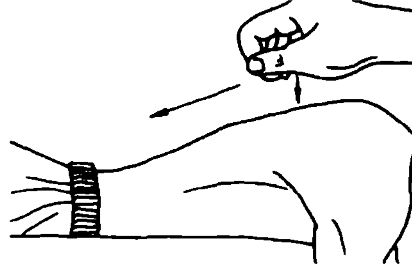
Tedavi için, meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon uygulaması (bak. resim 240), kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 241), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 242), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 243), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 244), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 245) uygulanır.


Resim-242. Sırt bölgesinin elle ovalanması


Resim-243. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



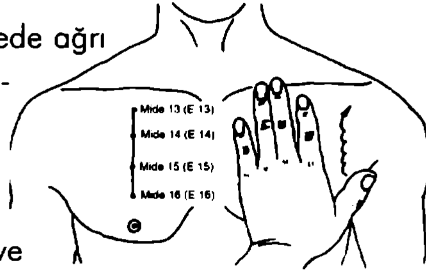
Resim-244. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-245. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar

Böbrek Ying'i Boşluğuna Bağlı Prostat

Belirtileri, apış arasında ve husyede ağrı ve gerilme hissi, idrara çıkmada rahatsızlık, baş dönmesi, kulak çınlaması, uykusuzluk, düşlerle bölünen uyku, meni gelmesi, el ve ayaklarda sıcaklık, bel ve dizlerde halsizlik ve ağrı ve hafif tabakalı kırmızı dildir.

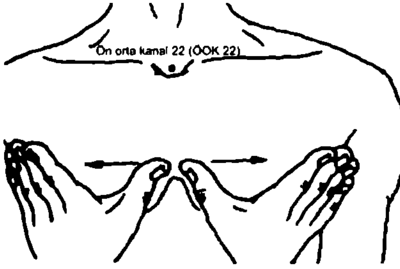


Resim-246. Göğüs bölgesinin elle ovalanması

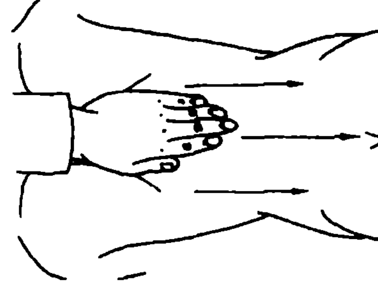
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve böbreği güçlendirmek, yaşam enerjisi akımını düzenlemek ve hemostazı gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

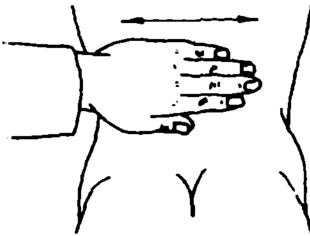
Tedavi için, göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 246), kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 247), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 248, 249), omurganın çizgisel masajı için basınç uygulaması (bak. resim 250), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 251), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 252), Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 253), Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon uygulaması (bak. resim 254) uygulanır.



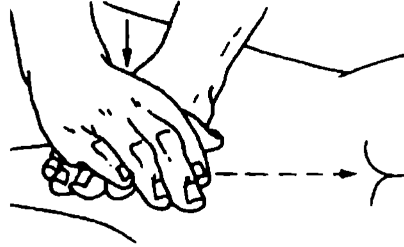
Resim-247. Kaburga aralarının çizgisel masajı



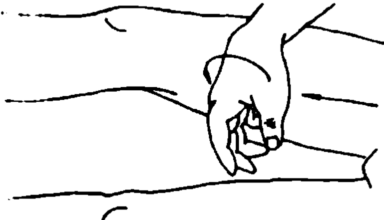
Resim-248. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



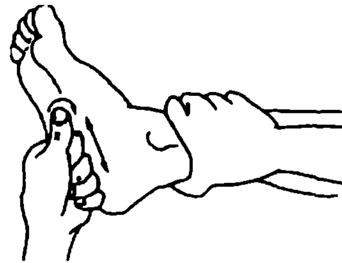
Resim-249. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



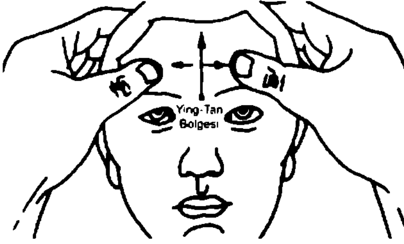
Resim-250. Omurganın çizgisel masajı için basınç uygulaması



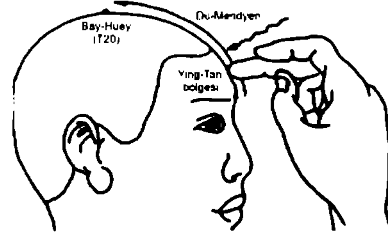
Resim-251. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama



Resim-252. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama



Resim-253. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj



Resim-254. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon uygulaması

Böbrek Enerjisi Boşluğuna Bağlı Prostat

Belirtileri, apış arasında ve karnın alt kısmında orta şiddetli ağrılar, sık sık damla damla idrara çıkma, baş dönmesi, halsizlik, soğuğa dayanamama, el ve ayaklarda üşüme, bel ve dizlerde güçsüzlük ve ağrı, cinsel güçsüzlük, beyaz ıslak tabakalı şiş ve ağrıyan, solgun dildir.

Tedavinin amacı, meridyenleri ısıtmak ve şişlerin dağılmasını sağlamaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

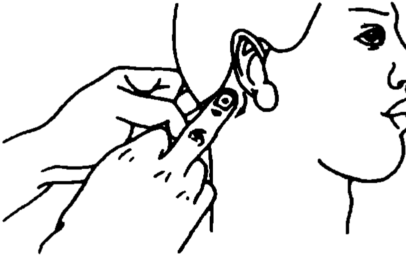
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 255), kaşların üzerinde ovalama (bak. resim 256), Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması (bak. resim 257), arkadan boyun omurlarının iki yanından gerçekleştirilen çizgisel masaj (bak. resim 258), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 259), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 260, 261), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) noktasında hafif vurmalar (bak. resim 262), penisin çekiştirilmesi ve 'silindir' ovalanması.



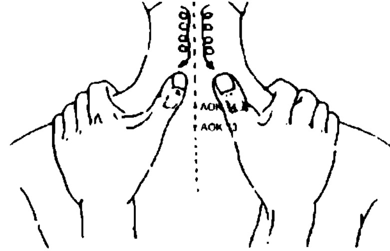
Resim-255. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj



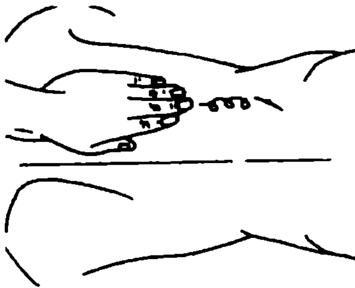
Resim-256. Kaşların üzerinde çizgisel ovalama



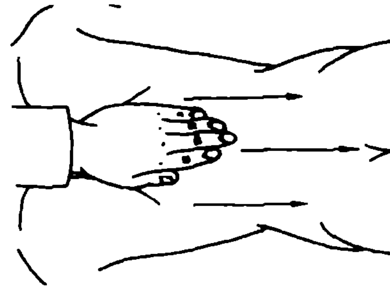
Resim-257. Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması



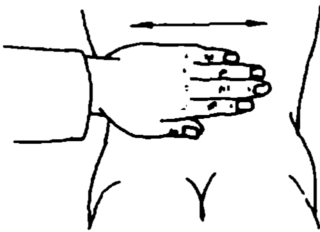
Resim-258. Arkadan boyun omurgasının iki yanından uygulanan çizgisel masaj



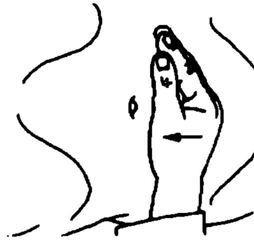
Resim-259. Sırt bölgesinin elle ovalanması



Resim-260. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



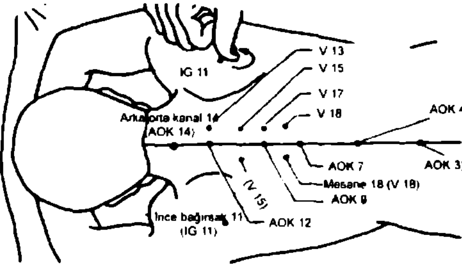
Resim-261. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-262. Ön orta kanal 8 bölgesinde hafif vurmalar

ÂDET BOZUKLUĞU VE ÂDET DÜZENSİZLİĞİ

Kadınlarda bu bozukluklar, en sık görülen sağlık ve üreme fonksiyonu sorunlarındandır. Çok kısa âdet dönemleri, âdetin gecikmesi, bol ya da kıt kanamanın yanı sıra menstürasyon dönemlerinin düzensizleşmesi bu bozukluklardandır.

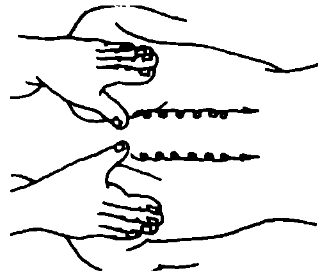


Resim-263. Sırt bölgesinde noktaların çizgisel masajı

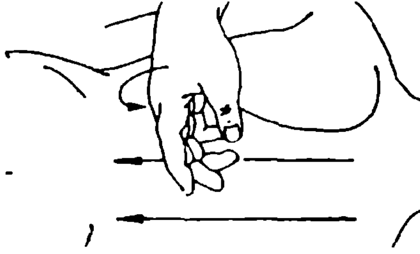
Geleneksel Çin tıp düşüncesine göre soğukluk, sıcaklık ve nem gibi dış patojen faktörlerin ve duygusal sarsıntılar, uzun süreli hastalıklar veya aşırı yorulma gibi iç patojen faktörlerin etkisi, âdet düzensizliğine yol açabilmektedir.

Genel Tavsiyeler

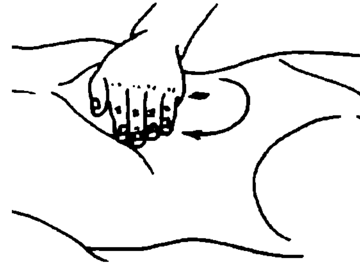
Sırt bölgesinde noktaların çizgisel masajı ve ovalanması (bak. resim 263), sırtın iki yanından çizgisel masajı ve dikey ovalanması (bak. resim 264), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 265), elin tümüyle, karında dairesel ovalama (bak. resim 266), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 267), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 268).



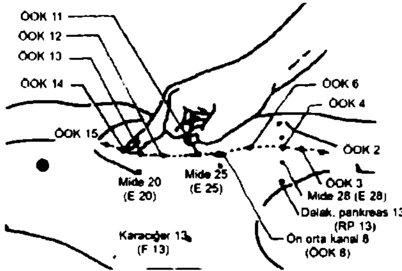
Resim-264. Sırtın iki yanından çizgisel masajı ve ovalanması



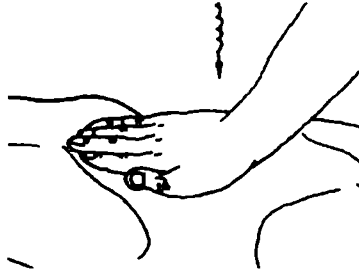
Resim-265. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



Resim-266. Elin tümüyle karında dairesel ovalama



Resim-267. Karın bölgesindeki noktaların ovalanması



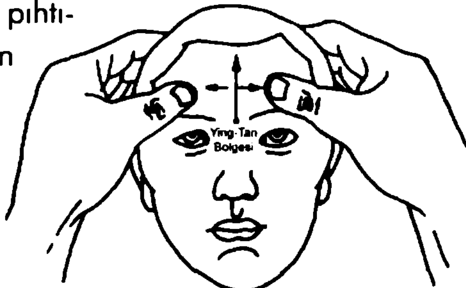
Resim-268. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon

Kısa Âdet Dönemi

Bu bozukluğun nedeni, kanı tutamamaya başlayan yaşam enerjisi boşluğu ya da atardamarlardan çıkmasına neden olan kan sıcaklığı olabilmektedir.

a. Yaşam enerjisi boşluğu

Belirtileri, açık kırmızı renkte, pıhtısız, bol kanamalı aybaşı, nabzın artması, nefes darlığı, zayıf düşme, yüzde şişkinlik, ayak bileklerinde şişme, karnın alt kısmında geren ağrı, tat duyusunun kaybı ve beyaz tabakalı solgun dildir.

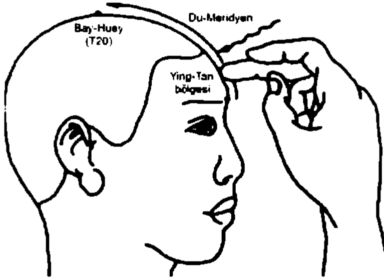


Resim-269. Ying-Tan bölgesinde çizgisel masaj

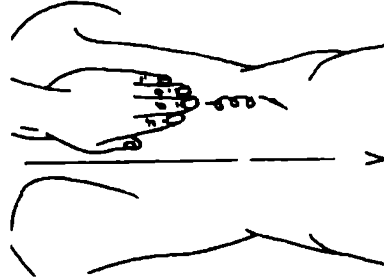
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve böbrekleri kuvvetlendirmek, yaşam enerjisini çalıştırmak ve kan akımını durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

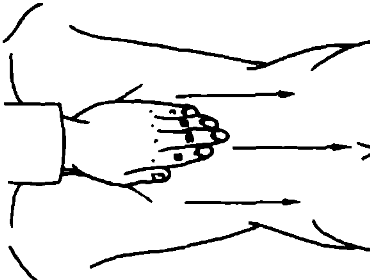
Tedavi için, Ying-Tan bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 269), Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 270), sırt bölgesinde elle ovalama (bak. resim 271), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 272, 273), göğüs bölgesinde elle ovalama (bak. resim 274), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 275) uygulanır.



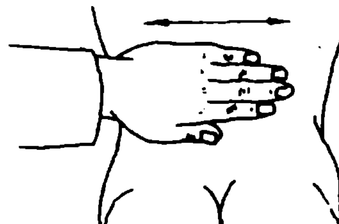
Resim-270. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



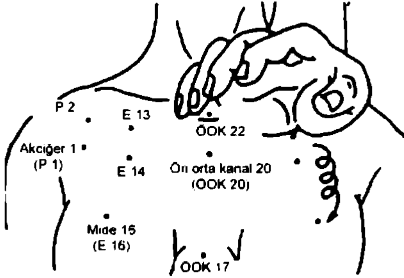
Resim-271. Sırt bölgesinin elle ovalanması



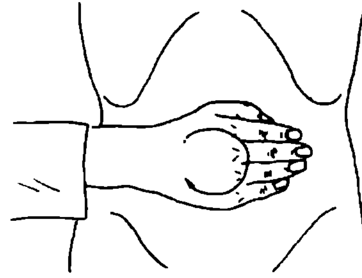
Resim-272. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-273. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



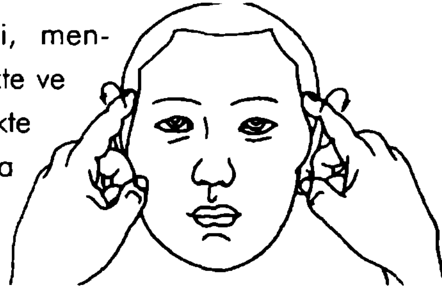
Resim-274. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



Resim-275. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinin dairesel ovalanması

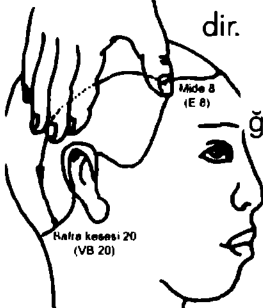
b. Kan sıcaklığı

Belirtileri, kısa âdet dönemleri, menstürasyon sırasında koyu kırmızı renkte ve oldukça koyu, hatta koyu kırmızı renkte pıhtılar bile içerebilen bol miktarda kanama, ateş, sinirlilik, göğüste sıkkınlık, sıcağa dayanamama, ağızda acılık hissetme, susama, kuru gaita ve koyu renkli az miktarda idrar ve ince sarı tabakalı kırmızı dildir.

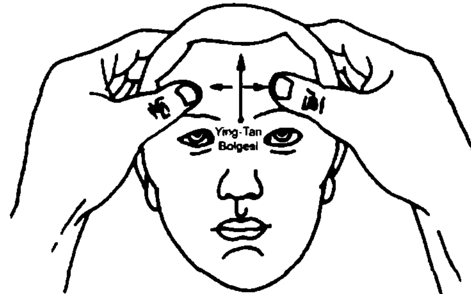


Resim-276. Tay-Yang noktası bölgesinde ovalama ve dairesel el gezdirme

Tedavinin amacı, sıcağı temizlemek ve kanı soğutmaktır.



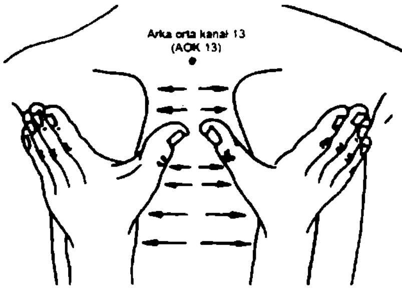
Resim-278. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



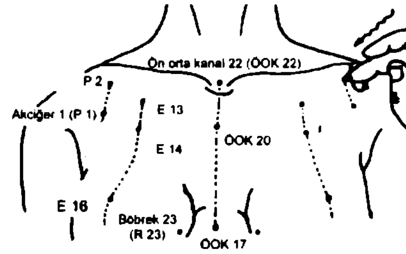
Resim-279. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

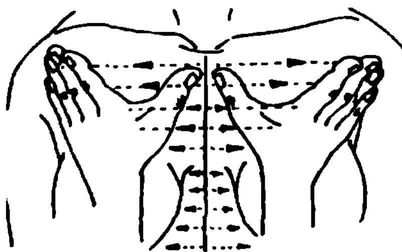
Tedavi için, Tay-Yang noktası bölgesinde ovalama ve dairesel el gezdirme (bak. resim 276), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 278), Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 279), sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırarak çizgisel masajı (bak. resim 280), meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon (bak. resim 281), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 282), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle çizgisel masaj (bak. resim 283) uygulanır.



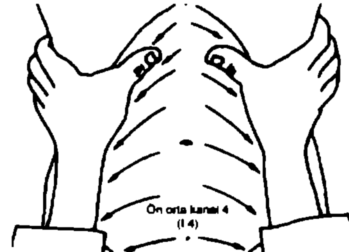
Resim-280. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel ovalanması



Resim-281. Meridyenler boyunca bulunan noktalara kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon uygulaması



Resim-282. Kaburga aralarının çizgisel masajı



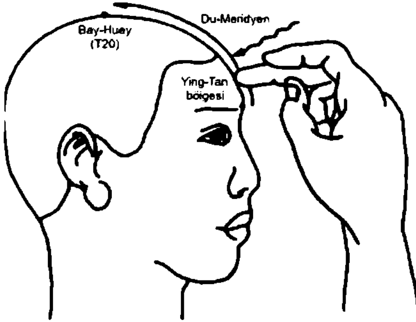
Resim-283. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle masaj

Gecikmeli Âdet Dönemleri

Bu bozukluk kan soğukluğuna ya da hemostazın ağırlaştırdığı yaşam enerjisi durgunluğu sonucunda meydana gelir.

a. Kan soğukluğu

Belirtileri, gecikmeli aybaşı dönemleri, menstürasyon sırasında az miktarda, koyu kırmızı renkli, kan pıhtıları içeren kanama, karnın alt bölgesinde, bastırınca şiddetlenen ama sıcaklık etkisiyle hafifleyen ağrılar, yüz solgunluğu, el ve ayaklarda üşüme, soğuğa hastalık şeklinde dayanamama, baş dönmeleri, karnın alt bölgesinde şişkinlik ve beyaz tabakalı solgun dildir.

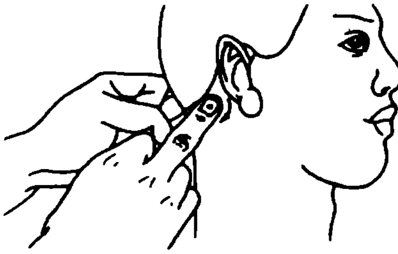


Resim-284. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon

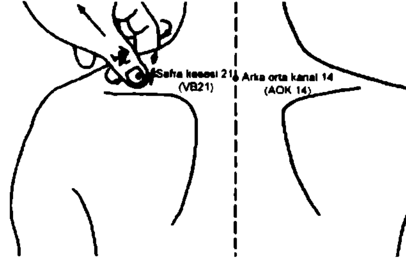
Tedavinin amacı, meridyenleri ısıtmak, soğuğu dağıtmak ve menstrüasyonun başlamasını sağlamaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

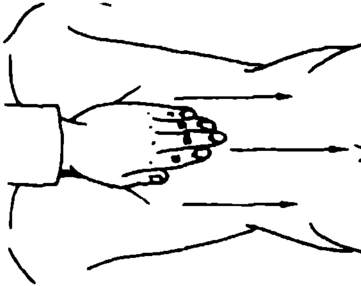
Tedavi için, Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 284), Safra kesesi 20 (VB 20) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 285), Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında çimdikleme (bak. resim 286), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 287, 288), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 289), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 290), kol meridyenlerinde bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama (bak. resim 291), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 292).



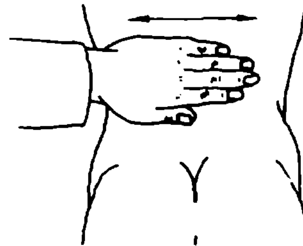
Resim-285. Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının çizgisel masajı ve ovalanması



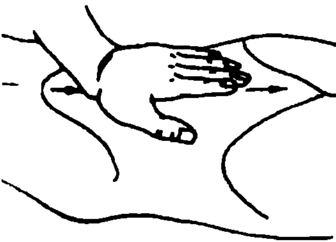
Resim-286. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasının çimdiklenmesi



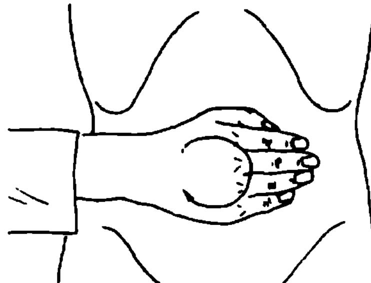
Resim-287. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



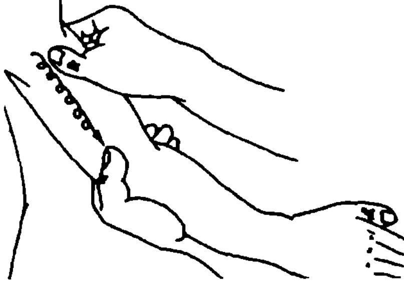
Resim-288. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



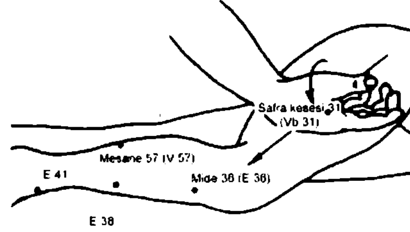
Resim-289. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalamanın uygulanması



Resim-290. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



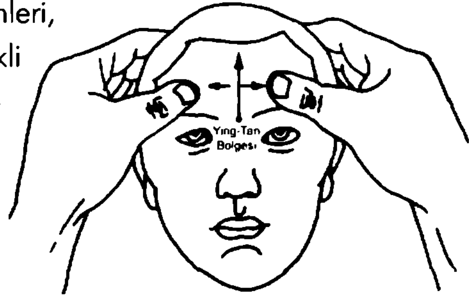
Resim-291. Kol meridyenlerinde bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama



Resim-292. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama

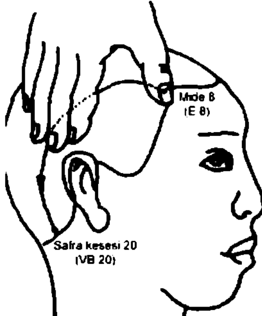
b. Hemostazın ağırlaştırdığı yaşam enerjisi durgunluğu

Belirtileri, gecikmeli âdet dönemleri, kan pıhtıları içeren koyu kırmızı renkli az miktarda akıntı, karnın alt kısmında şişkinlik ve ağrı, göğüste basınç ve ağırlık hissi, göğüste gerilme, yüz renginde koyulaşma, depresyon ve ince tabakalı solgun dildir.

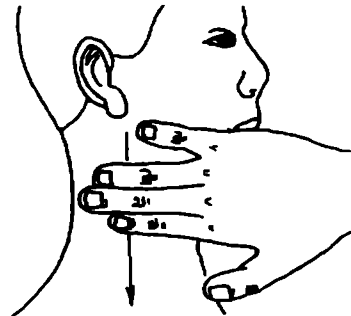


Resim-293. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama

Tedavinin amacı, yaşam enerjisi akımını düzenlemek, kan dolaşımını dengelemek ve menstürasyon dönemlerinde düzeni sağlamaktır.



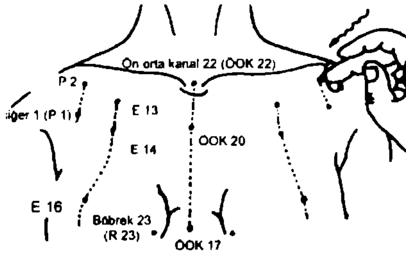
Resim-294. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



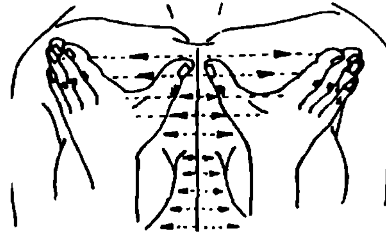
Resim-295. Boyun kirişlerinin rahatlaması için hafif dokunmalar

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

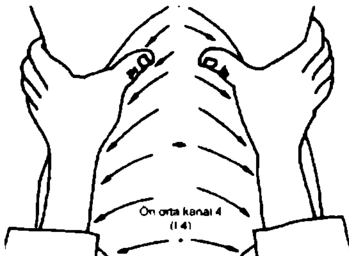
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 293), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 294), boyun kirişlerinin rahatlaması için hafif dokunmalar (bak. resim 295), meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon (bak. resim 296), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 297), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle çizgisel masaj (bak. resim 298), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 299) uygulanır.



Resim-296. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon



Resim-297. Kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-298. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle masaj



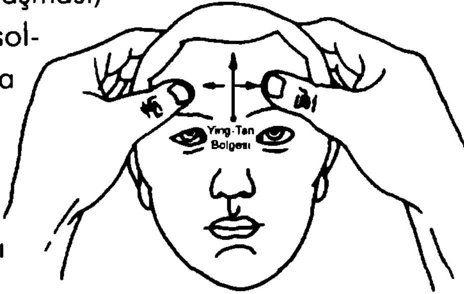
Resim-299. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

Düzensiz Âdet Dönemleri

Âdet dönemleri daha kısa veya daha uzun fakat düzensiz olur. Bu bozukluğun nedeni, dalak boşluğu, böbrek boşluğu ya da karaciğer yaşam enerjisi durgunluğu olabilir.

a. Dalak boşluğu

Belirtileri, kan pıhtıları içermeyen açık renkli az miktarda kanama, baş dönmesi, kalp atışlarının sıklaşması, nefes darlığı, güçsüzleşme, yüz solgunluğu, uykulu hal, bastırınca azalan karın şişkinliği, soğuğa dayanamama, el ve ayaklarda üşüme, tat duyusunun kaybı, sık sulu gaita ve ince beyaz tabakalı solgun dildir.

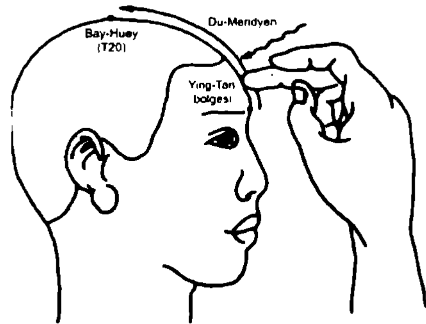


Resim-300. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama

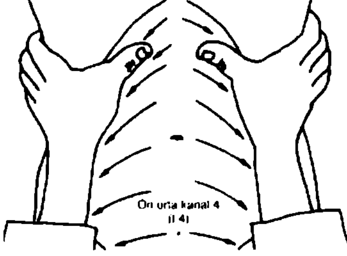
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek, yaşam enerjisini çalıştırmak ve âdet dönemlerini düzenleştirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

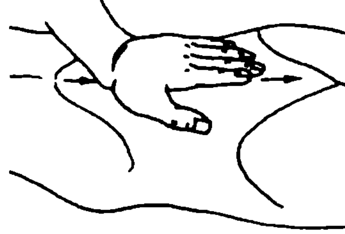
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 300), Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 301), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 302), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 303), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 304), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 305) uygulanır.



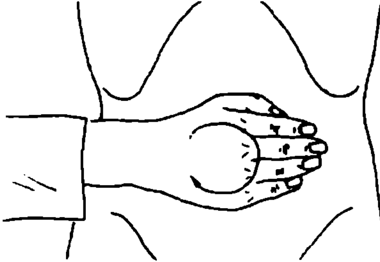
Resim-301. Du meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



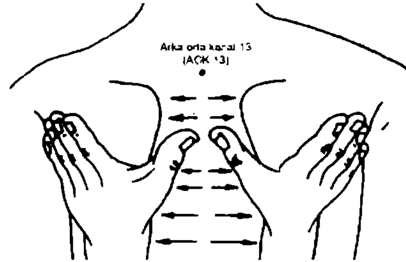
Resim-302. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-303. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-304. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

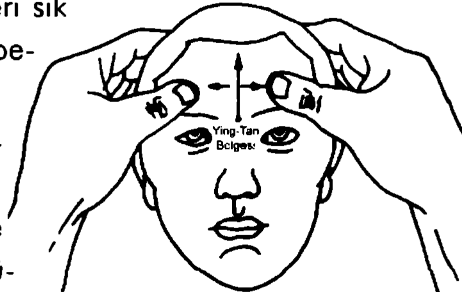


Resim-305. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı

b. Böbrek boşluğu

Belirtileri, bol veya az kanamalı menstürasyon, açık kırmızı renkte ve kan pıhtıları içermeyen akıntılar, koyu yüz rengi, baş dönmeleri, kulak çınlaması, karnın alt kısmında çeken ağrı, güçsüzleşme, bel ve dizlerde halsizlik, geceleri sık idrara çıkma, sık sıvı gaita ve beyaz tabakalı solgun dildir.

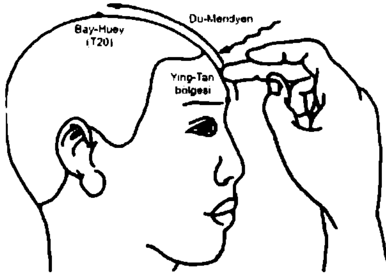
Tedavinin amacı, sıvı akımlarını böbreklerde durdurmak, böbrek enerjisini çalıştırmak ve menstürasyon dönemlerini düzenleştirmektir.



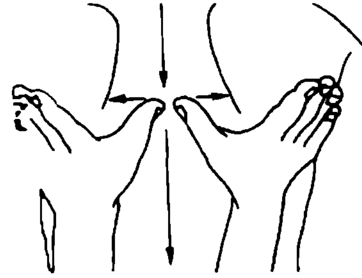
Resim-306. Ying-Tan bölgesinde çizgisel masaj

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

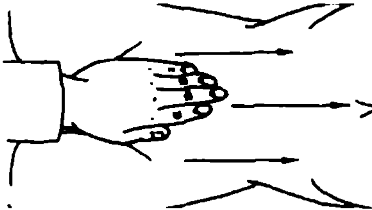
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 306), Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 307), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 308), sırt ve bel bölgesinde masaj (bak. resim 309, 310), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 311), böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organlarda hafif dokunmalar (bak. resim 312), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 313), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 314) uygulanır



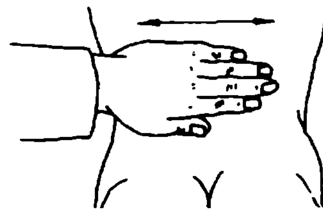
Resim-307. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



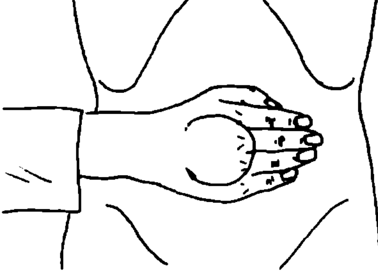
Resim-308. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı

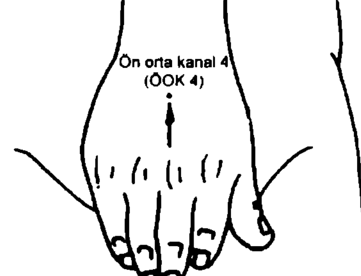


Resim-309. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

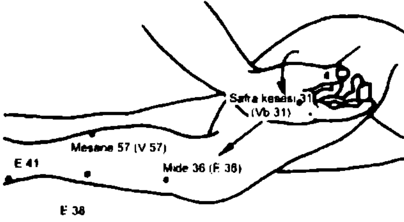


Resim-310. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama


Resim-311. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-312. Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organlarda hafif dokunmalar



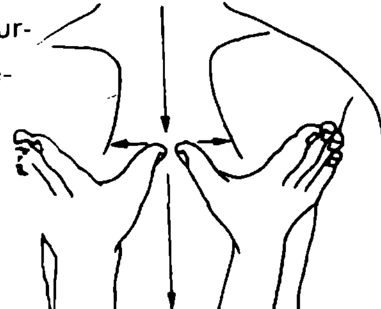
Resim-313. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama


Resim-314. Böbrek 1(R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

c. Yaşam enerjisi durgunluğu

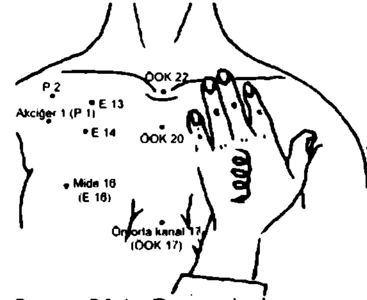
Belirtileri, kan pıhtıları içeren koyu kırmızı renkli düzensiz âdet kanamaları, kaburga altı bölgesinin iki yanında, memelerde ve karnın alt kısmında çeken ağrılar, depresyon, iştahsızlık ve ince sarı tabakalı kırmızı uçlu dildir.

Tedavinin amaçları, karaciğere aşırı yüklenmeyi gidermek, karaciğer yaşam enerjisini çalıştırmak ve menstürasyon dönemlerini düzenleştirmektir.

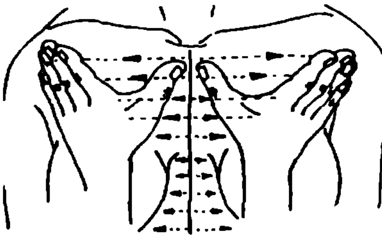

Resim-315. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

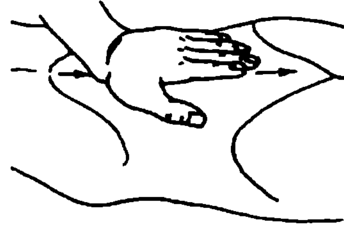
Tedavi için, sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 315), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 316), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 317), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 318), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 319), Safra kesesi 30 (VB 30) bölgesinde dirsekle bastırarak ovalama (bak. resim 320).



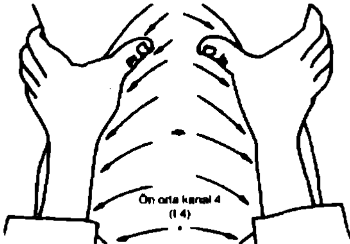
Resim-316. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



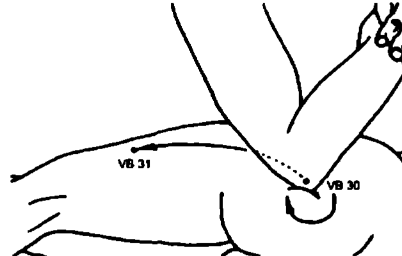
Resim-317. Kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-318. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-319. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



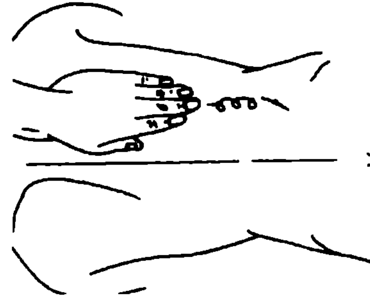
Resim-320. Safra kesesi 30 (VB 30) bölgesinde dirsekle bastırarak ovalama

Çok Kanamalı Menstürasyon-Âdet

Bu bozukluk, yaşam enerjisi boşluğu veya kan sıcaklığına bağlı olarak ortaya çıkar.

a. Yaşam enerjisi boşluğu

Belirtileri, menstürasyon sırasında bol miktarlı, sulu ve soluk renkte kanamalar, kısalmış âdet dönemleri, yüz solgunluğu, başta ağırlık hissi, halsizlik, menstürasyon bitiminde, karnın alt kısmında sıcaklık ve basınç etkisiyle hafifleyen çeken ağrı, sık sıvı gaita ve ince ıslak tabakalı solgun ve şiş dil şeklinde görülür.



Resim-321. Sırt bölgesinin elle ovalanması

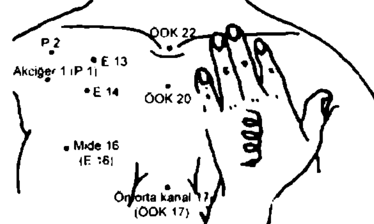
Tedavinin amacı, üçlü ısıtıcının orta kolunu güçlendirmek ve yaşam enerjisini çalıştırmak; yaşam enerjisi akımını durdurmak ve âdet dönemlerini düzenleştirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

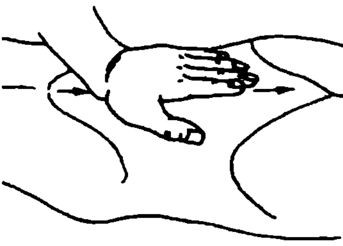
Tedavi için, sırt bölgesinde elle ovalama (bak. resim 321), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 322), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 323), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalamanın uygulanması (bak. resim 324), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 325) uygulanır.



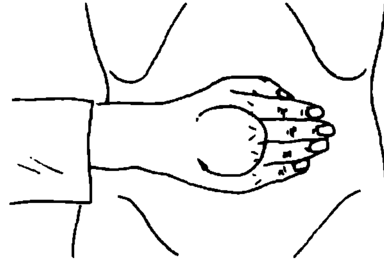
Resim-322. *Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama*



Resim-323. *Göğüs bölgesinin elle ovalanması*



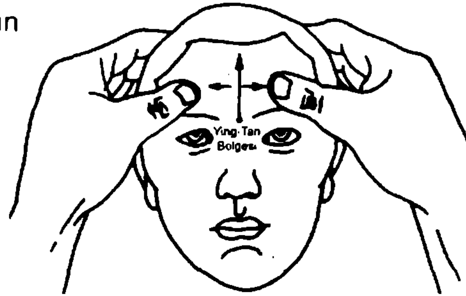
Resim-324. *Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalamanın uygulanması*



Resim-325. *Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama*

b. Kan sıcaklığı

Belirtileri, menstürasyon sırasında bol miktarda koyu kırmızı renkli, kan pıhtıları içeren yoğun kanama, kısalmış âdet dönemleri, yüz yanması, sinirlilik, baş dönmeleri, baş ağrıları, ağızda kuruluk, ağızda acılık, göğüste bastırılma hissi, göğüste boşluk hissi, bel ve karnın alt kısmında çeken ağrı, kuru gaita, koyu renkli idrara ve ince sarı tabakalı kırmızı dil şeklinde görülür.

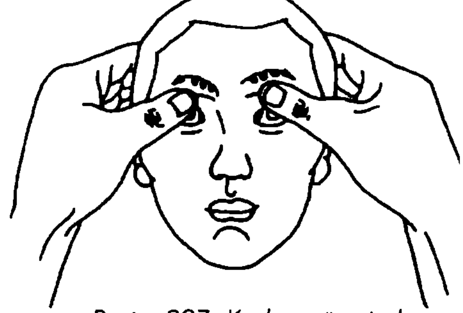


Resim-326. *Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj*

Tedavinin amacı, yangıyı gidermek ve kanı soğutmak, karaciğer ağrılarını hafifletmek ve depresyonu gidermektir.

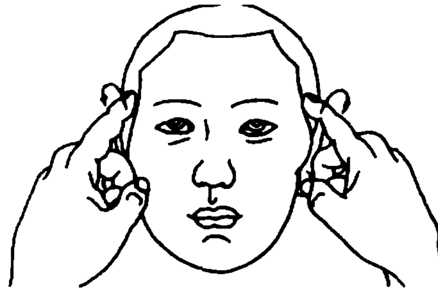
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama (bak. resim 326), kaşların üzerinde çizgisel ovalama (bak. resim 327), Tay-Yang bölgesinde noktaların ovalanması ve dairesel masaj (bak. resim 328), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 329), sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel masajı (bak. resim 330)

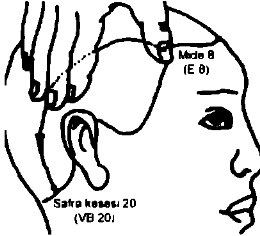


Resim-327. Kaşların üzerinde çizgisel masaj

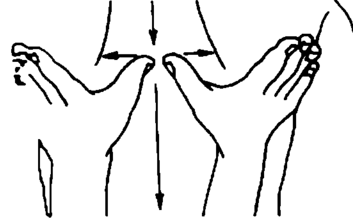
Meridyenler boyunca bulunan noktaların kısa aralıklarla bastırılarak ovalanması (bak. resim 331), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 332), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 333), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 334) uygulanır.



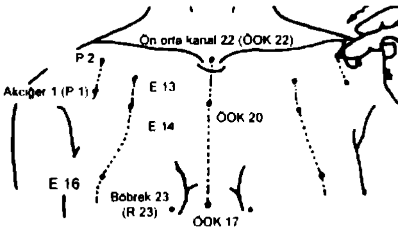
Resim-328. Tay-Yang noktası bölgesinde noktanın ovalanması ve dairesel masaj



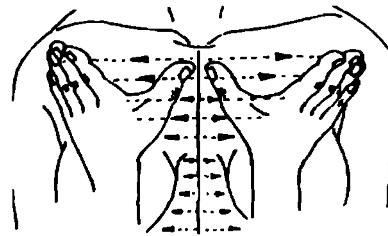
Resim-329. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



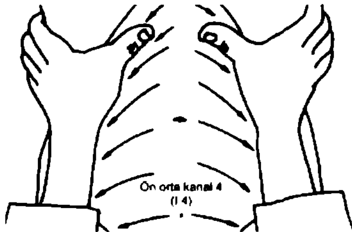
Resim-330. Sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırarak ovalanması



Resim-331. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon



Resim-332. Kaburga aralarının çizgisel masajı



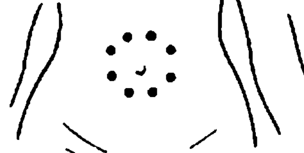
Resim-333. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-334. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

Düzensiz Âdet Kanamalarında Pratik Masaj

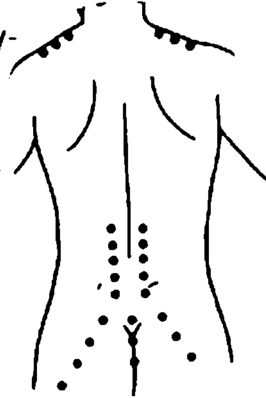
1- Göbeğin 5 cm kadar yanlarına 3-5 saniye orta dereceli basınç uygulayın. (bak. resim 335)



Resim-335. Göbeğin etrafındaki noktalar

2- Göbekten 7,5-10-12,5 cm kadar aşağıda bulunan bu üç noktaya basınç uygulayın.

3- Kuyruk sokumuna ve kuyruk sokumundan 7,5 cm kadar yukarıda ve 5 cm kadar yanlardaki noktalara basınç uygulayın. (bak. resim 336)



Resim-336. Kuyruk sokumuna ve kuyruk sokumundan 7,5 cm kadar yukarıda ve 5 cm kadar yanlardaki noktalar

4- Bacaklarda dizin tam üzerine 7 saniye kuvvetli basınç uygulayın.

5- Dizin arkasındaki kıvrıma orta derecede 5 saniye basınç uygulayın.

6- Bacağın iç tarafında baldırın hemen altına 5-7 saniye kuvvetli basınç uygulayın.

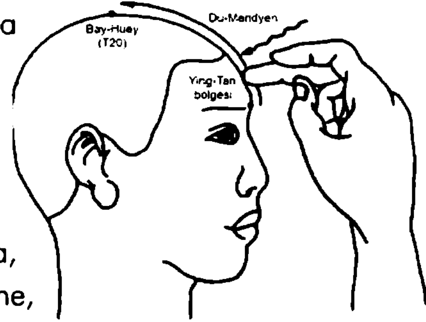
7- Topuğun hemen arkasının üzerine ve ayak köprüsünün ortasına orta kuvvetle 3-5 saniye basınç uygulayın.(bak. resim 337)



Resim-337. Topuğun hemen arkasının üzerine ve ayak köprüsünün ortasına

Az Kanamalı Âdet-Menstürasyon

Bu bozukluk, kan boşluğu ya da hemostaza bağlı olarak meydana gelebilir.



Resim-338. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon

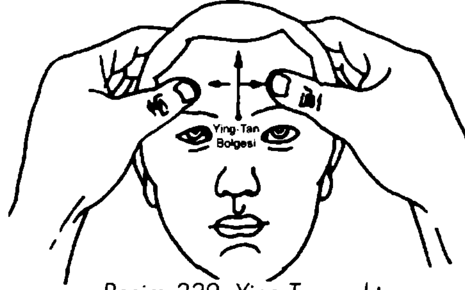
a. Kan boşluğu

Belirtileri, menstürasyon sırasında az miktarda sulu ve solgun kanama, sarımsı hastalıklı yüz rengi, zayıf düşme, ciltte kuruluk, baş dönmesi, kulak çınlaması, kalp atışlarının sıklaşması, uykusuzluk, el ve ayaklarda üşüme ve hafif tabakalı beyaz dil şeklindedir.

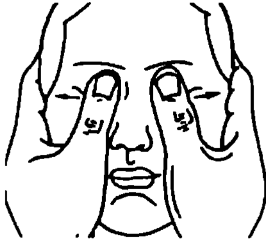
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve kan üretimini sağlamaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

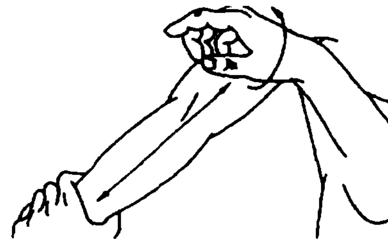
Tedavi için, Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 338), Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 339), gözleri ovuşturma (bak. resim 340), kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve noktaların ovalanması (bak. resim 341), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 342), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 343), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 344), böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar (bak. resim 345), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 346), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 346), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 347, 348) uygulanır



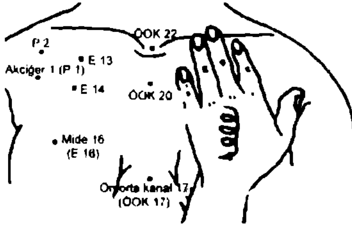
Resim-339. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama



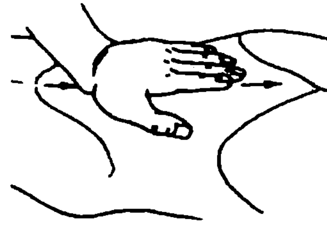
Resim-340. Gözlerin ovalanması



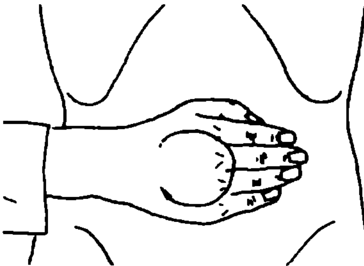
Resim-341. Kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama



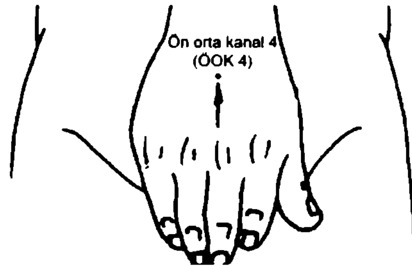
Resim-342. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



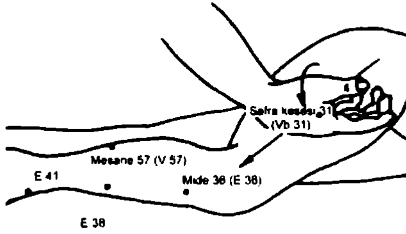
Resim-343. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalamanın uygulanması



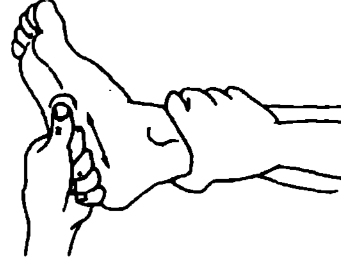
Resim-344. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



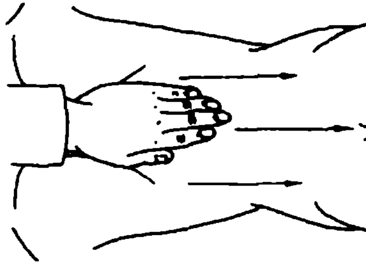
Resim-345. Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar



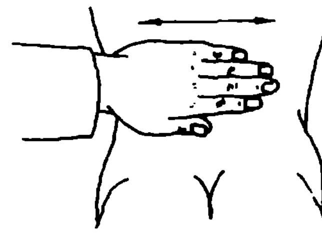
Resim-346. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama



Resim-346. Böbrek 1 (R 1) noktasının çizgisel masajı



Resim-347. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-348. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama

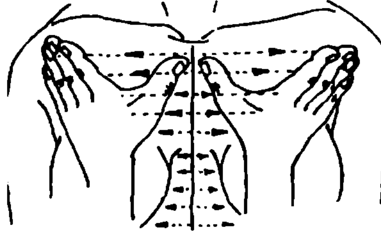
b. Hemostaz

Belirtileri, kan pıhtıları içeren koyu kırmızı renkli az miktarda kanama, âdet sırasında karnın alt bölgesinde çıkan ağrı ve ince sarı tabakalı erguvan renkte dil şeklindedir.

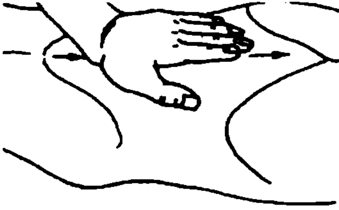
Tedavinin amacı, kan dolaşımına yardımcı olmak ve kan durgunluğunu gidermek, menstürasyon dönemlerini düzenleştirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

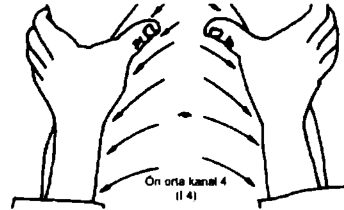
Tedavi için, kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 349), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 350), karın bölgesinde denge sağlamak için fark lı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 351), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 352), sırt bölgesinde kaburga aralarının, kısa aralıklarla bastırarak çizgisel masajı (bak. resim 353) uygulanır.



Resim-349. Kaburga aralarının çizgisel masajı



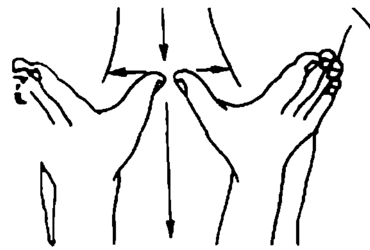
Resim-350. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-351. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-352. Ön orta kanal 8(ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar



Resim-353. Sırt bölgesinde kaburga aralarının, kısa aralıklarla bastırarak çizgisel masajı

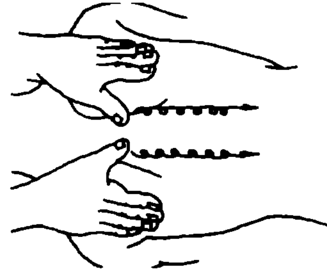
Dismenore (Âdet Sancısı)

Dismenore, âdet döneminde karnın alt bölgesinde ve belin alt kısmında şiddetli ağrıların olması durumudur.

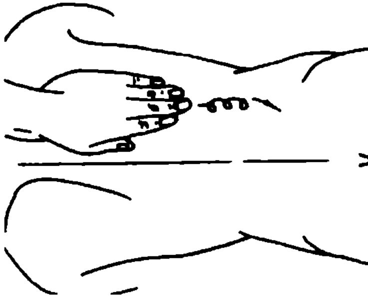
Bu hastalık, karaciğer yaşam enerjisi durgunluğuna yol açan duygusal depresyona, kan dolaşımının düzensizliğine yol açan patojen soğukluğa ya da zayıf vücut yapısına bağlı olarak ortaya çıkar.

Genel Tavsiyeler

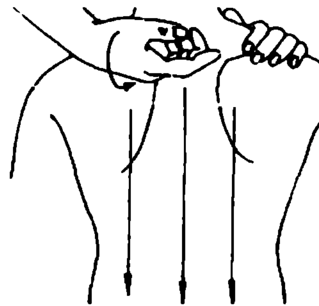
Sırtın iki yandan çizgisel masajı (bak. resim 354), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 355), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 356), karında elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 357), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 358), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 359), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 360).



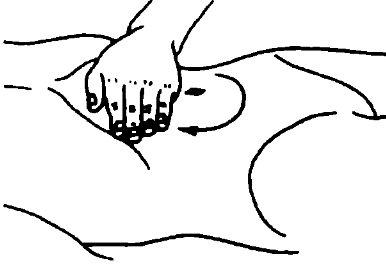
Resim-354. Sırtın iki yandan çizgisel ovalanması



Resim-355. Sırt bölgesinin elle ovalanması



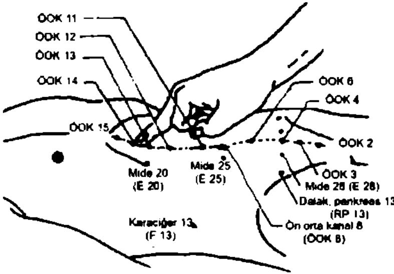
Resim-356. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



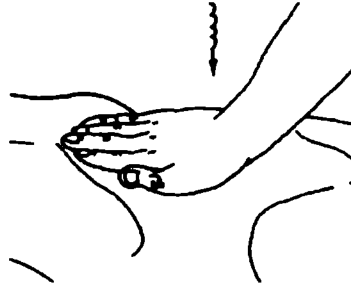
Resim-357. Karında elin tümüyle, dairesel ovalama



Resim-358. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



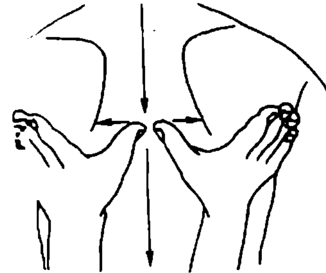
Resim-359. Karın bölgesindeki noktaların ovalanması



Resim-360. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon

Hemostazın Ağırlaştırdığı Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı Dismenore

Belirtileri, karnın alt bölgesinde, menstürasyon öncesinde veya sırasında bastırıldığında ağırlaşan çeken ağrılar; basene vuran bel ağrıları; koyu renkli, kan pıhtıları içeren, az miktarda kanamalar, baş ağrıları, kaburga altı bölgesinde ağrılar, göğüste sıkkınlık veya memelerde çeken ağrı, sinirlilik ve hafif tabakalı kırmızı veya erguvani dil şeklindedir.



Resim-361. Sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel ovalanması

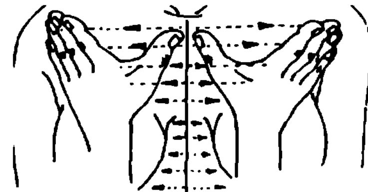
Tedavinin amacı, yaşam enerjisi akımını dengelemek ve kan dolaşımına yardımcı olmak, hemostazı gidermek ve ağrıları hafifletmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

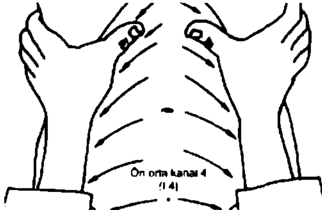
Tedavi için, sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel ovalanması (bak. resim 361), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 362), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 363), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 364), Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 365), Tay-Yang noktasında ovalama ve noktanın bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 366), başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 367) uygulanır.



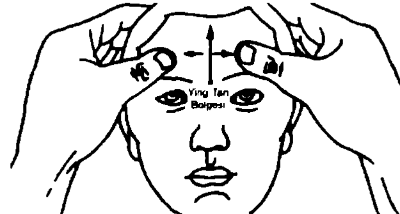
Resim-362. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar



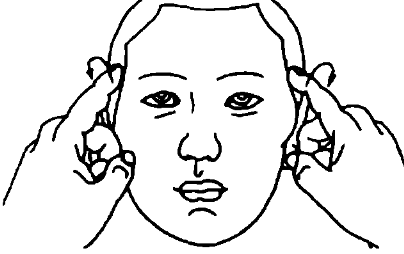
Resim-363. Kaburga aralarının çizgisel masajı



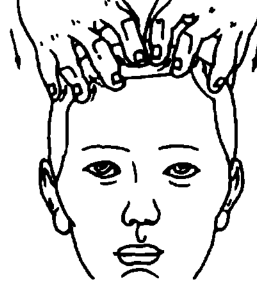
Resim-364. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-365. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama



Resim-366. Tay-Yang noktası bölgesinde ovalama ve dairesel masaj

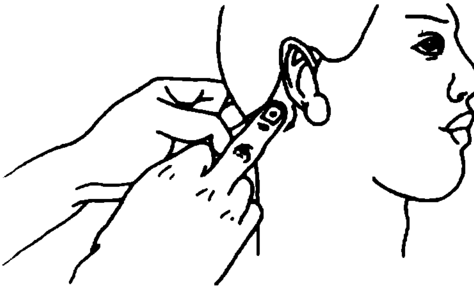


Resim-367. Başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma

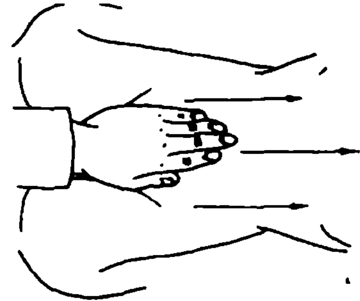
Soğuk Nemliliğe Bağlı Dismenore

Belirtileri, karnın alt kısmında, bel-basen bölgesine vuran ve sıcaklık etkisiyle hafifleyen, soğukluk ve çekme hissi uyandıran ağrılar, soğuğa dayanamama, el ve ayaklarda üşüme, âdet döneminde kan pıhtıları içeren koyu renkli akıntı, sık sulu gaita ve yağlı beyaz tabakalı erguvani dil şeklinde görülür.

Tedavinin amacı, meridyenleri ısıtmak ve soğuğu dağıtmak; nemi gidermek ve ağrıları hafifletmektir.



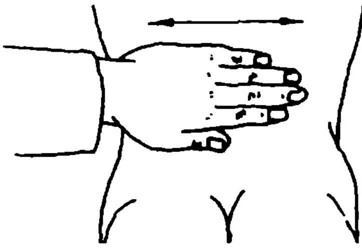
Resim-368. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında çizgisel masaj



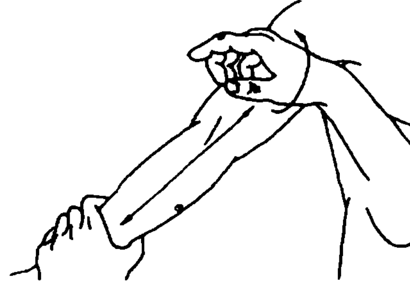
Resim-369. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

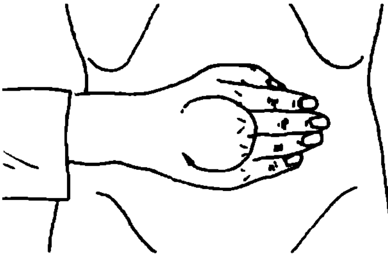
Tedavi için, Safra kesesi 20 (VB 20) noktasında çizgisel masaj (bak. resim 368), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 369, 370), kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama (bak. resim 371), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 372), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 373), böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar (bak. resim 374), kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 375) uygulanır.



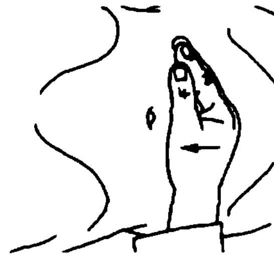
Resim-370. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



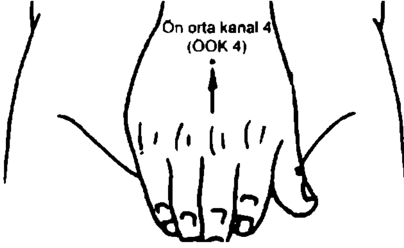
Resim-371. Kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama



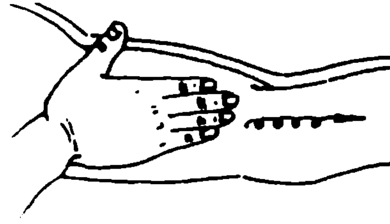
Resim-372. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-373. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar



Resim-374. Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar



Resim-375. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama

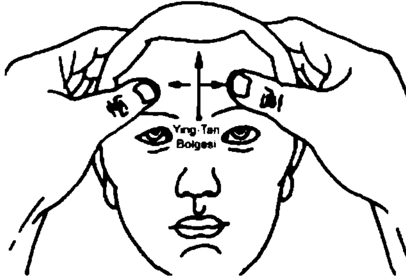
Yaşam Enerjisi ve Kan Boşluğuna Bağlı Dismenore

Belirtileri, sıcaklık ve bastırma etkisiyle hafifleyen şiddetli ağrılar, menstürasyon bitiminden sonra karnın alt kısmında çeken ağrı, âdet sırasında bol veya az miktarda soluk renkli akıntı, solgun dil, halsizlik, baş dönmeleri, kalp atışlarının sıklaşması, sesin yavaşlaması, sırt ve bel bölgesinde ağrılar, dizlerde güçsüzlük ve hafif beyaz tabakalı dildir.

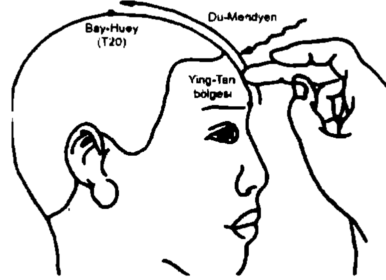
Tedavinin amacı, yaşam enerjisini çalıştırmak ve kanı beslemek, menstrüasyonu düzenleştirmek ve akıntıyı durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

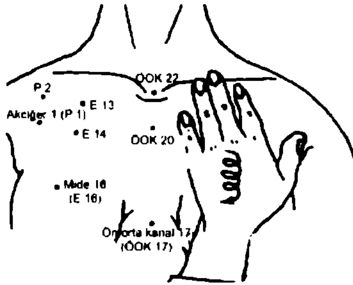
Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 376), Du-meridyen boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 377), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 378), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 379), kol meridyenlerinde bulunan noktalarda, kısa aralıklarla bastırılarak ovalama (bak. resim 380), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 381) uygulanır.



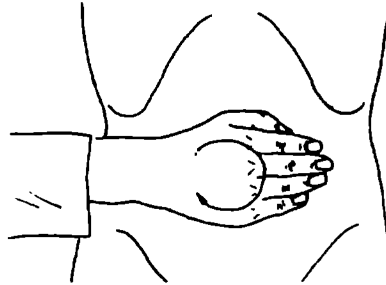
Resim-376. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj



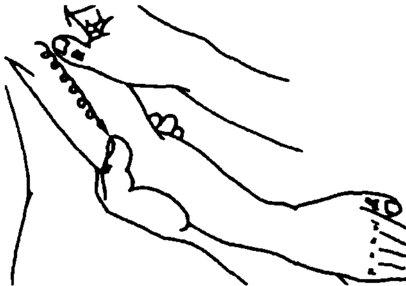
Resim-377. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



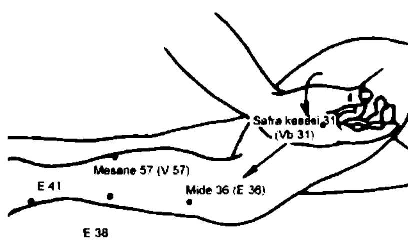
Resim-378. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



Resim-379. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-380. Kol meridyenlerinde bulunan noktaların, kısa aralıklarla bastırılarak ovalanması



Resim-381. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama

Dismenorede, zaman zaman heyecan veya panik atak gibi belirtiler görülür. Ayrıca bayılma, kabızlık, ishal, baş ağrısı gibi durumlara da sebebiyet verir. Âdet olmadan 2-3 gün önce ve âdet sırasında alkol, kahve, kakao, çikolata, tuzlu ve ağır baharatlı besinler yenmemelidir. Âdet dönemi çok sancılı geçen kişilerde âdetten 2-3 gün önce nokta masajına başlamak gerekir. Aynı zamanda fiziksel olarak da rahatlama sağlanmalıdır. Yani bedeni yoran hareketlerden kaçınmak gerekir (spor, yürüyüş, ağır iş vs.). Masajda rahatlatıcı usul uygulanır. Hafif ve dairesel basınç her nokta için 2-3 dakika sürmelidir.

- Mesane 60 (V 60) noktasına basınç uygulayın.
- Böbrek 1 (R 1) noktasına oturma pozisyonunda iken sırayla baskı uygulayın.
- Böbrek 2 (R 2) noktasına aynı anda basınç uygulayın.
- Karaciğer 8 (F 8) noktasına oturma pozisyonunda ayaklar yarım toplu halde iken sıra ile basınç uygulayın.
- Mesane 62 (V 62), Mesane 67 (V 67) noktalarına basınç uygulayın.

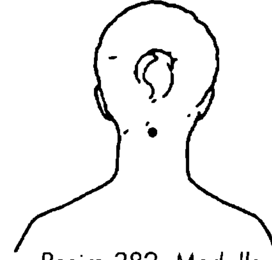
Dismenorede Pratik Masajla Tedavi-Uygulama

1- Medulla oblangataya (ense kökünde, kafatasının hemen bitimindeki noktaya masaj yapın. (bak. resim 382)

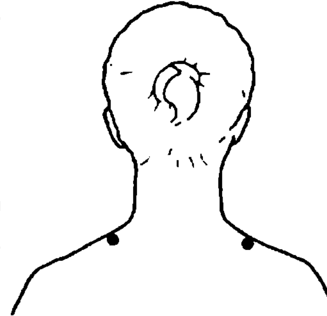
2- Omuz başlarındaki noktalara üç parmağınızla basınç uygulayın. (bak. resim 383)

3- Bel omurlarının her iki yanında noktalara kuvvetli basınç baş parmaklarınızla uygulayın.(bak. resim 384)

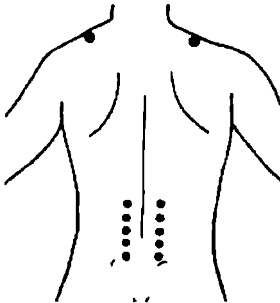
4- Namikoshi noktasına (kaba etlerin her iki yanında leğen kemiğini dışarı doğru çıkıntı yaptığı yerden altı-yedi santim yan inen çizgi üzerindedir) baş parmakla bastırın. (bak. resim 385)



Resim-382. Medulla Oblangata noktası



Resim-383. Omuz başlangıcındaki noktalar



Resim-384. Bel omurlarının iki tarafındaki noktalar



Resim-385. Namikoshi noktası

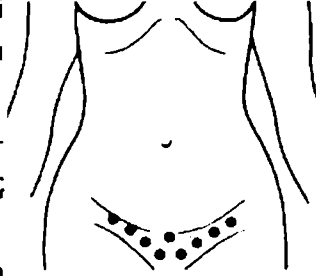
5- Karnın aşağısındaki kasıklar üzerindeki noktalara her iki yana birden avucunuzla bastırın. (bak. resim 386)

6- **Göbeğin 5 cm kadar yanlarına 3-5 saniyeli basınç uygulayın.**

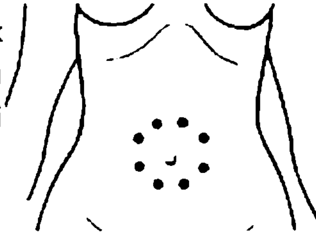
7- Göbekten 7,5-10-12,5 cm kadar aşağı bulunan 3 noktaya basınç uygulayın. (bak. resim 387)

8- **Kuyruk sokumuna kuyruk sokumundan 7,5 cm yukarı 5 cm kadar yanlarındaki noktalara basınç uygulayın. (bak. resim 388)**

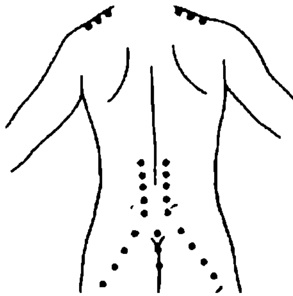
9- Topuğun hemen arkasının üzerine ayak köprüsünün ortasına 3-5 saniye basınç uygulayın. (bak. resim 389)



Resim-386. Kasıklar üzerindeki noktalar



Resim-387. Göbeğin etrafındaki noktalar



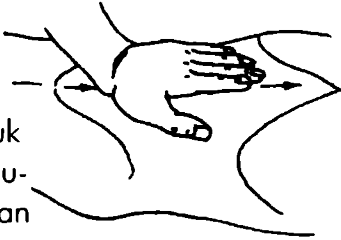
Resim-388. Kuyruk sokumu ve etrafındaki noktalar.



Resim-389. Topuk noktaları

Amenore (Âdet görememe)

Bu bölümde ele alınan amenore, üreme sistemi fonksiyonlarının bozulması sonucunda ortaya çıkar ve tedavi edilmesi gerekir.

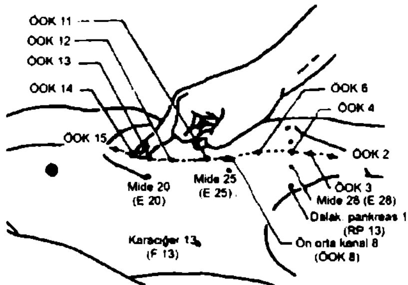


Resim-390. Karın bölgesinde çizgisel ovalama

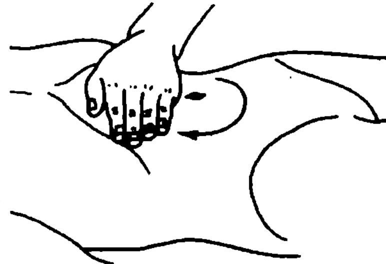
Bu bozukluk, doluluk sendromu ve boşluk sendromu diye ikiye ayrılır. Doluluk sendromuna, damarlardaki kanın birikmesine yol açan hemostaz denir. İkinci sendrom ise, karaciğer ve böbrek boşluğu ya da Ying ve kan boşluğu sonucunda meydana gelir.

Genel Tavsiyeler

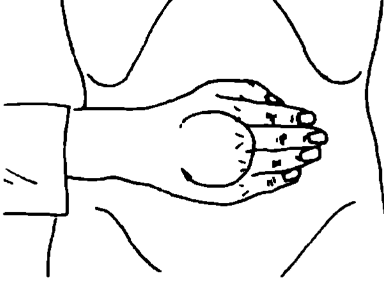
Karın bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 390), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 391), karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 392), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 393), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 394), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 395), meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon (bak. resim 396), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 397), sırt bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 398).



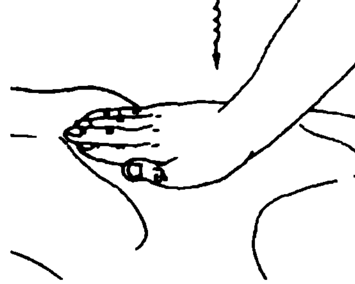
Resim-391. Karın bölgesindeki noktaların ovalanması



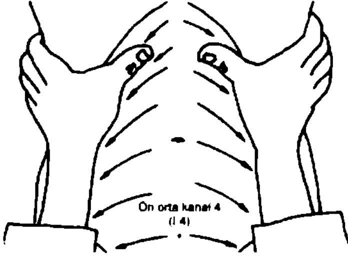
Resim-392. Karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama



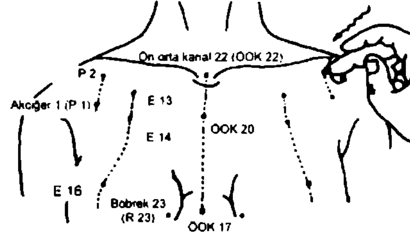
Resim-393. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



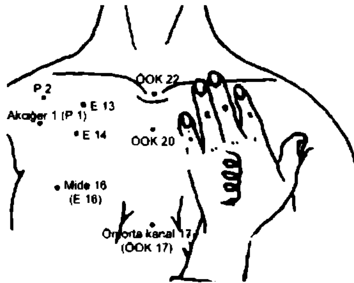
Resim-394. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon



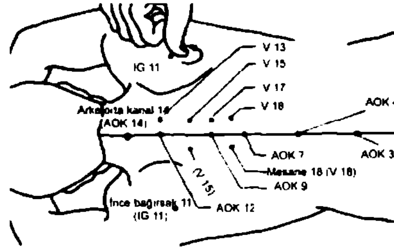
Resim-395. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-396. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon



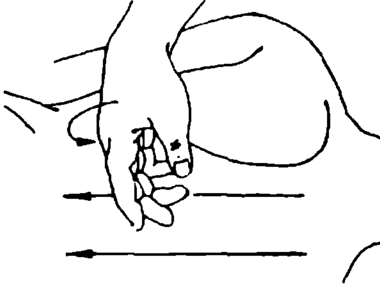
Resim-397. Göğüs bölgesinin elle ovalanması

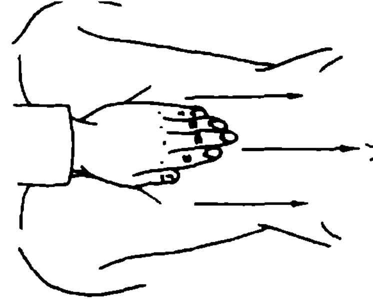


Resim-398. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması

Karaciğer ve Böbrek Boşluğuna Bağlı Amenore

Belirtileri, âdet gecikmesi, cinsel belirtilerin az gelişmiş olması, menstürasyon sırasında az miktarda ve soluk renkli akıntılar ve hatta amenore, kötü bir yüz rengi, baş dönmesi, kulak çınlaması, bel ve


Resim-399. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

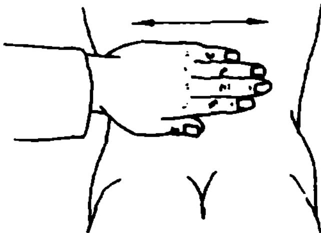

Resim-400. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

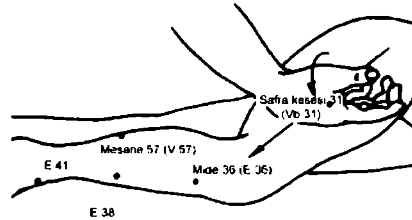
dizlerde güçsüzlük ve ağrı, el ve ayaklarda sıcaklık hissi, sıtma nöbetleri, geceleri terleme ve hafif tabakalı kırmızı dildir.

Tedavinin amacı, karaciğeri beslemek ve böbreği güçlendirmek, kan ve yaşam enerjisi üretimini sağlamak ve menstürasyon dönemlerini düzenli hale getirmektir.

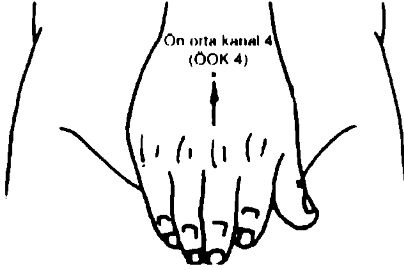
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 399), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 400, 401), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 402), böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar (bak. resim 403), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 404) uygulanır.

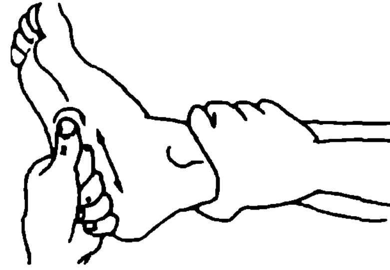

Resim-401. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-402. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama



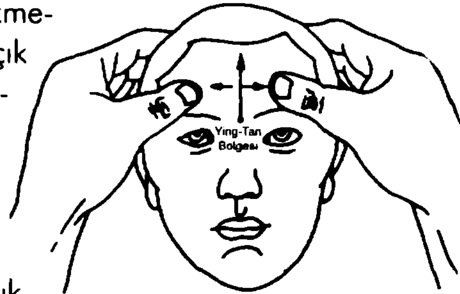
Resim-403. Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar



Resim-404. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj

Yaşam Enerjisi ve Kan Boşluğuna Bağlı Amenore

Belirtileri, menstrüasyonun gecikmesi, âdet sırasında az miktarda açık renkli ve sulu akıntılar, amenore, solgun ve şişmiş yüz, baş dönmesi, kalp atışlarının sıklaşması, nefes darlığı, güçsüzlük, el ve ayaklarda halsizlik, soğuğa dayanamama, el ve ayaklarda üşüme, iştahsızlık, sık sulu gaita, solgun dudaklar ve beyaz tabakalı solgun ve şiş dil şeklinde görülür.

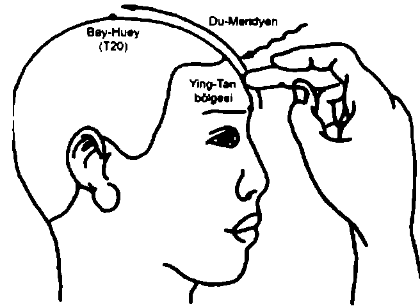


Resim-405. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama

Tedavinin amacı, yaşam enerjisini artırmak ve kanı beslemek, dalağı güçlendirmek ve âdet dönemlerini düzenli hâle getirmektir.

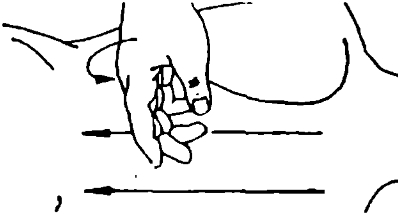
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 405), Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 406), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 407)



Resim-406. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon

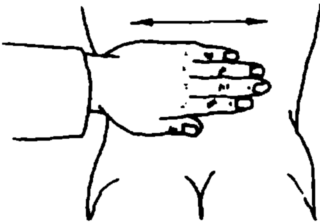
Sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 408, 409), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 410), kol meridyenlerinde bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama (bak. resim 411), kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 412) uygulanır.



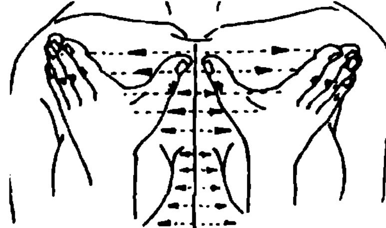
Resim-407. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



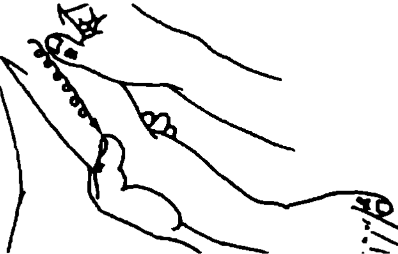
Resim-408. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



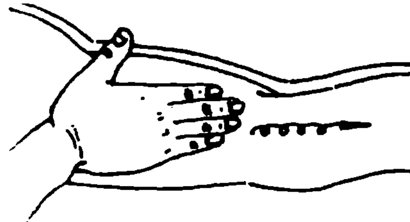
Resim-409. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-410. Kaburga aralarının çizgisel masajı



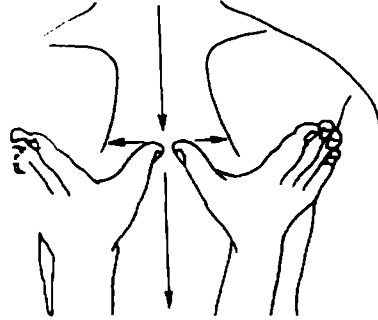
Resim-411. Kol meridyenlerindeki noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama



Resim-412. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama

Hemostazın Ağırlaştırdığı Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı Amenore

Belirtileri, uzun süreli amenore, karnın alt bölgesinde, bastırıldığında şiddetlenen çeken ağrılar, depresyon, sinirlilik, göğüs ve kaburga altı bölgesinde basınç ve gerilme hissi ve ince tabakalı erguvani dil şeklinde görülür.

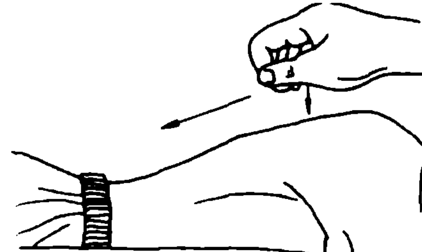


Resim-413. Sırt bölgesinde kaburga aralarında kısa aralıklarla bastırarak çizgisel ovalama

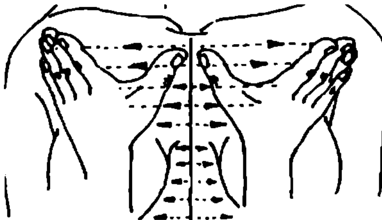
Tedavinin amacı, yaşam enerjisi akımını düzenlemek ve kan dolaşımını dengelemek, hemostazı gidermek ve menstürasyon dönemlerini düzenli hâle getirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, sırt bölgesinde kaburgaların arasında kısa aralıklarla bastırarak çizgisel ovalama (bak. resim 413), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 414), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 415), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 416) uygulanır.



Resim-414. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar

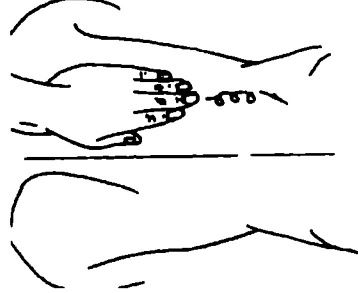


Resim-415. Kaburga aralarının çizgisel masajı



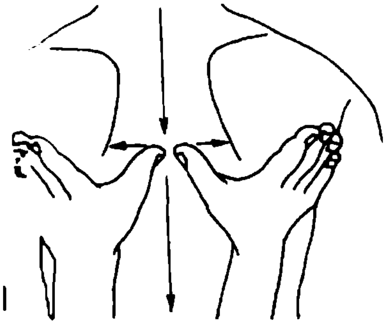
Resim-416. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafi vurmalar

Kronik Pelvik (Kalça Bölgesi) Enfeksiyon


Resim-417. Sırt bölgesinde elle ovalama

Bu hastalık genellikle havsala iltihabının yanlış tedavi edilmesi sonucunda ortaya çıkar ve aynı semptomlara sahiptir. Aşırı yorgunluktan, cinsel aktiflikten ve menstürasyon döneminde hastalık şiddetlenir.

Geleneksel Çin tıbbı düşüncesine göre bu hastalığın nedeni, meridyenler ve kolateral damarlarda yaşam enerjisi ve kan sirkülasyonu bozukluklarına ve dolayısıyla yaşam enerjisi durgunluğu ve hemostaza neden olan rahimde biriken yoğun nemlilik ya da sıcağın toksinliğidir.


Resim-418. Sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel masajı

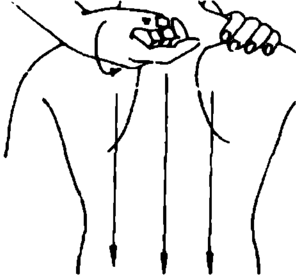
Belirtileri, karnın bir ya da iki tarafında geçmeyen ağrılar, şişkinlik, karnın alt kısmında sıcak ve basınç etkisiyle hafifleyen çeken ağrı ve soğukluk, düşük vücut ısısı, baş dönmesi, güçsüzlük, belbasen bölgesinde çeken ağrı, düzensiz âdet dönemleri, sarı renkte pis kokulu akıntılar ve hafif sarı tabakalı kırmızı dil şeklindedir. Dismenore ve kısırlık da görülebilir.


Resim-419. Omurganın çizgisel masajı için basınç uygulanması

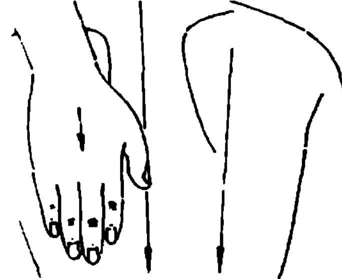
Tedavinin amacı, kan akımını dengelemek ve yaşam enerjisi akımını düzenlemek, iltihabı sökmek ve nemliliği gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

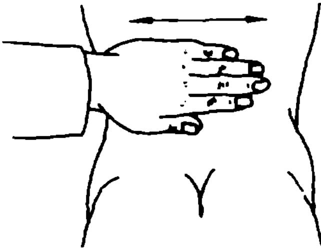
Tedavi için, sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 417), sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak ovalanması (bak. resim 418), omurganın çizgisel masajı için basınç uygulanması (bak. resim 419), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 420), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 421, 422), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 423), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 424), karında denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 425), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinin ovalanması (bak. resim 426), Ön orta kanal 8 bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 427) uygulanır.



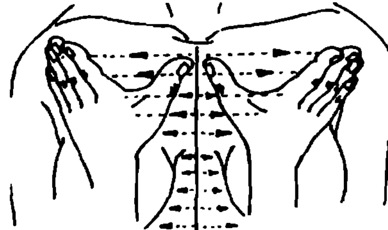
Resim-420. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



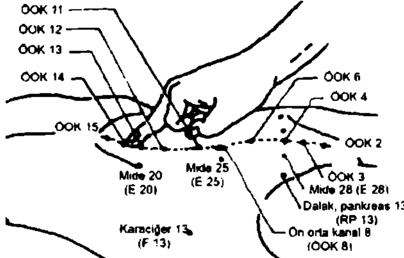
Resim-421. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



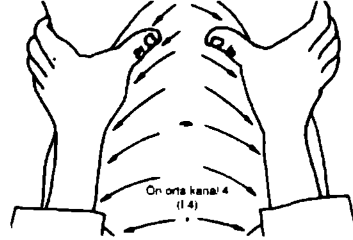
Resim-422. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



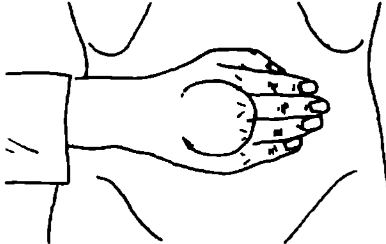
Resim-423. Kaburga aralarının çizgisel masajı



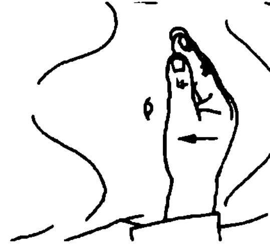
Resim-424. Karın bölgesindeki noktaların ovalanması



Resim-425. Karında dengeyi sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle masaj



Resim-426. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-427. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

Enfeksiyona Bağlı Akıntılar

Enfeksiyona bağlı akıntılar, kadınlarda en sık görülen hastalıklardandır.

Bu hastalık, dalak boşluğu, böbrek boşluğu veya nemli sıcaklığın ya da sümüksü sıvının ters yönde akmasına bağlı olarak ortaya çıkar.

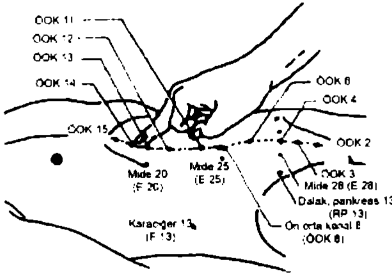


Resim-428. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama

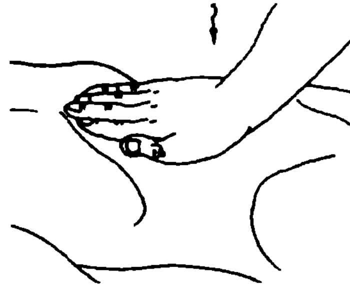
Genel Tavsiyeler

Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 428), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 429), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 430)

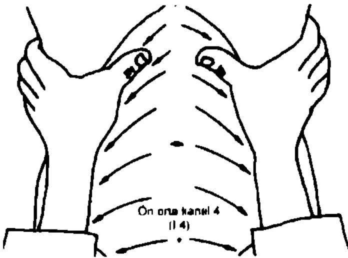
Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 431), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) noktasında dairesel masaj ve ovalama, böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organlarda hafif dokunmalar (bak. resim 432).



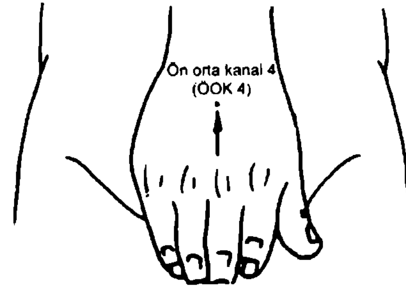
Resim-429. *Karın bölgesindeki noktaların ovalanması*



Resim-430. *Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon*



Resim-431. *Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama*



Resim-432. *Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar*

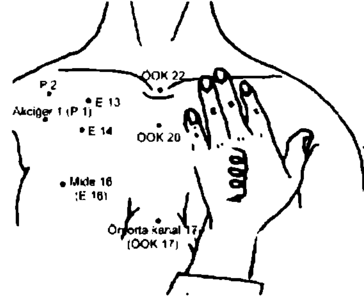
Dalak Boşluğu

Belirtileri, yoğun beyaz vajinal akıntı, çabuk yorulma, el ve ayaklarda güçsüzlük ve soğukluk, uyuşma, iştahsızlık, sık sıvı gaita ve beyaz tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

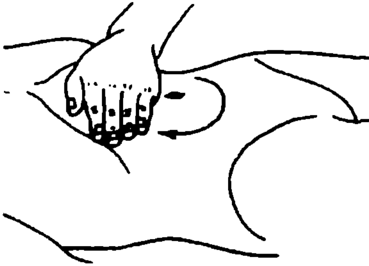
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve yaşam enerjisini çalıştırmak, enerjiyi yükseltmek ve nemliliği gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

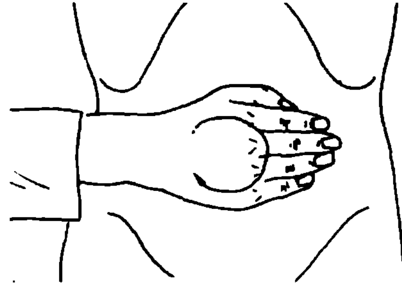
Tedavi için, göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 433), karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 434), Ön orta kanal 8 bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 435), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 436), sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması (bak. resim 437) uygulanır.



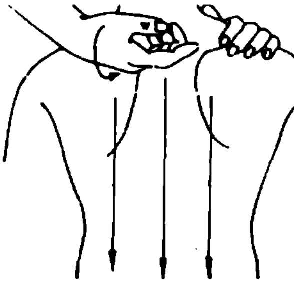
Resim-433. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



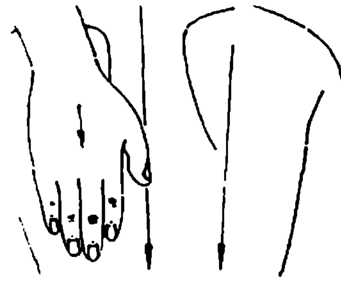
Resim-434. Karın bölgesinin, elin tümüyle ovalanması



Resim-435. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

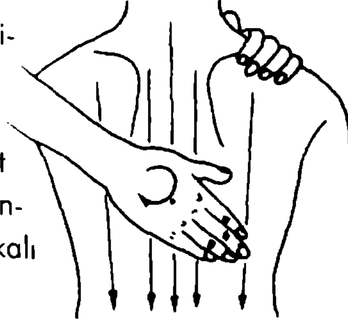


Resim-436. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



Resim-437. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması

Böbrek Boşluğu



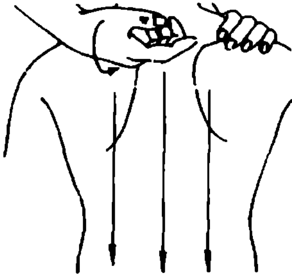
Resim-438. Sırt bölgesinin elle ovalanması

Belirtileri, çok miktarda sıvı beyaz vajinal akıntı, yüz solgunluğu, baş dönmesi, halsizlik, bel ve dizlerde şiddetli ağrılar ve halsizlik, bacaklarda ve karnın alt kısmında ağrılar ve soğukluk hissi, yoğunluğu yüksek şeffaf idrar ve beyaz tabakalı solgun dildir.

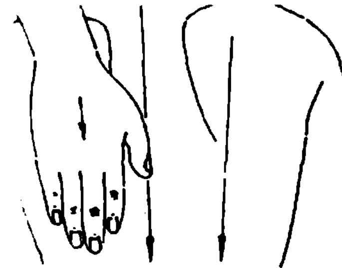
Tedavinin amacı, böbrekleri güçlendirmek ve böbrek enerjisini düzenlemek, böbrekleri ısıtmak ve dalağı güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

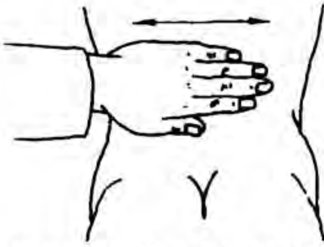
Tedavi için, sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 438), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 439), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 440, 441), karın bölgesinin elin tümüyle ovalanması (bak. resim 442), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) noktasında dairesel el gezdirme ve ovalama (bak. resim 443), böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar (bak. resim 444), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 445) uygulanır.



Resim-439. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



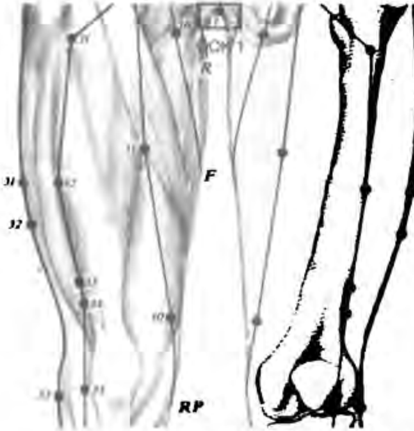
Resim-440. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



Resim-441. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması

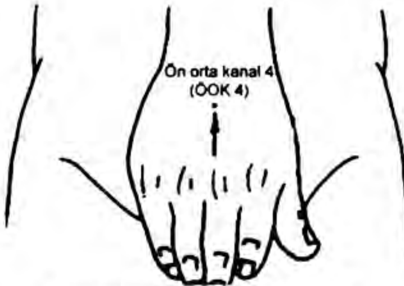


Resim-442. Karın bölgesinin elin tümüyle dairesel ovalanması

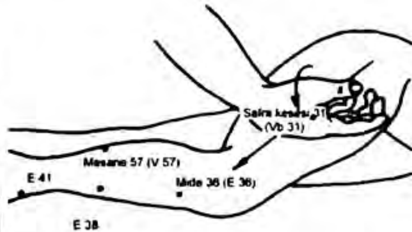




Resim-443. Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) noktasında dairesel el gezdirme ve ovalama



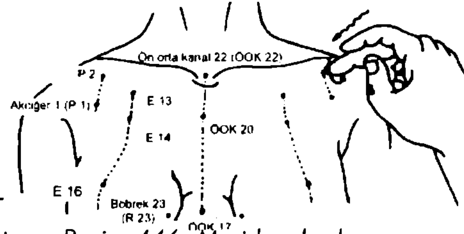
Resim-444. Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar



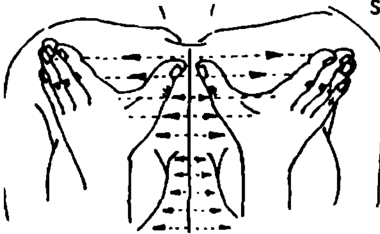
Resim-445. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama

Nemli Sıcaklık

Belirtileri, yoğun ve pis kokulu vajinal akıntılar, dış cinsel organlarda kaşıntı veya vajinada ani şiddetli ağrılar, baş dönmesi, başta ağırlık, içme isteği olmaksızın susama, ağızda acılık hissetme, sık sulu gaita, koyu renkli idrar, sık ve ağrılı idrara çıkma ve hafif beyaz ya da sarı tabakalı kırmızı dildir.



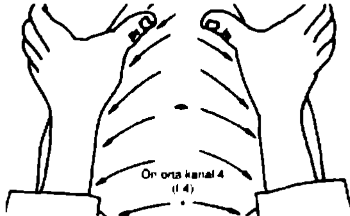
Resim-446. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak vibrasyon


Resim-447. Kaburga aralarının çizgisel masajı

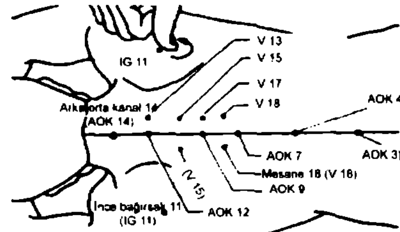
Tedavinin amacı, iltihabı sökmek ve nemliliği gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

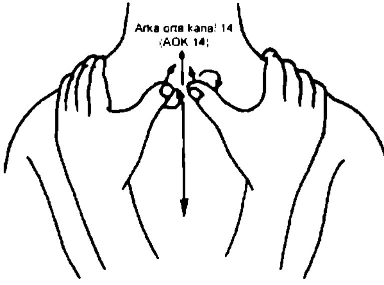
Tedavi için, meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak vibrasyon (bak. resim 446), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 447), karında denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 448), sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması (bak. resim 449), sırtın iki yanından omurga boyunca çizgisel ovalama (bak. resim 450), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 451) uygulanır.



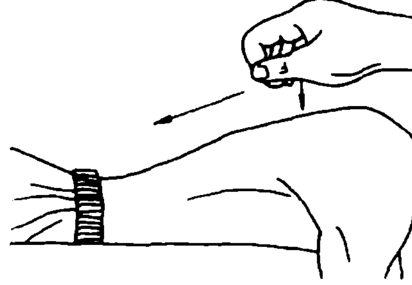
Resim-448. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-449. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması



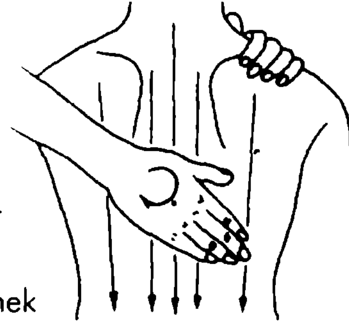
Resim-450. Sırtın iki yanından omurga boyunca çizgisel ovalama



Resim-451. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar

Sümüksü Sıvı

Belirtileri, bol miktarda yoğun vajinal akıntılar, göğüste sıkılma ve karında şişkinlik, balgam tükürme; tat duyusunu yitirme veya yağlı tat hissetme, mide bulantısı, iştahsızlık ve yağlı beyaz tabakalı solgun dildir.

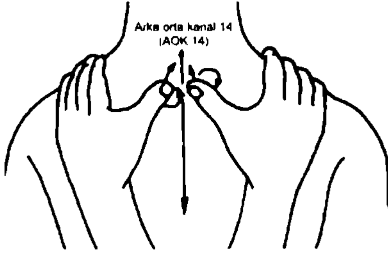


Resim-452. Sırt bölgesinin elle ovalanması

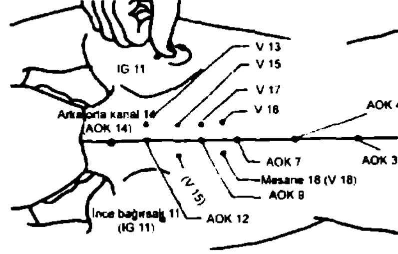
Tedavinin amacı, sümüksü sıvıyı sökmek ve nemliliği kurutmak, dalağı ve böbreği güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

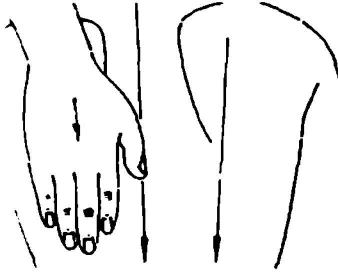
Tedavi için, sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 452), sırtın iki yanından omurga boyunca çizgisel ovalama (bak. resim 453), sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması (bak. resim 454), sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması (bak. resim 455), meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon (bak. resim 456), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 457), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 458) uygulanır.



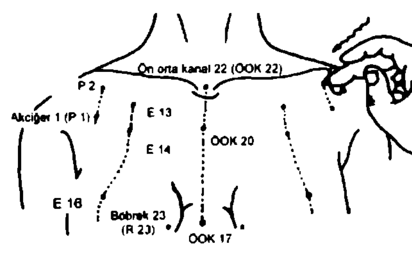
Resim-453. Sırtın iki yanından omurga boyunca çizgisel ovalama



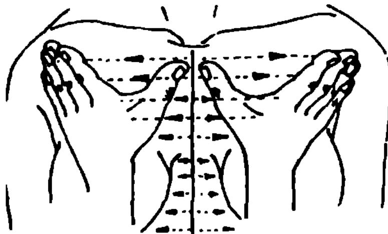
Resim-454. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması



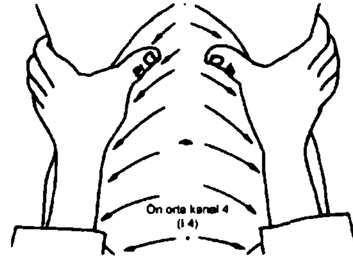
Resim-455. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



Resim-456. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak vibrasyon



Resim-457. Kaburga aralarının çizgisel masajı



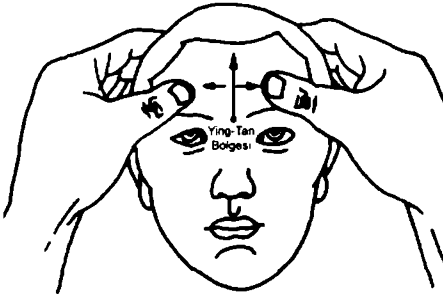
Resim-458. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama

Ani ve Şiddetli Vajinal Akıntılar

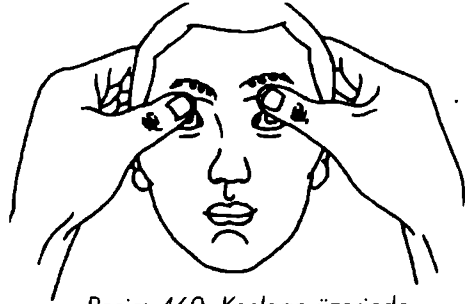
Bu bozukluk, yoğun sarı vajinal akıntıların başlamasıyla nitelendirilir ve bel ağrıları, düşlerle bölünen uyku, elmacık kemiklerinde

ani kızarma, el ve ayaklarda sıcaklık gibi semptomları da beraberinde getirebilir. Hafif tabakalı kırmızı dil ve ip biçimli yüksek nabız da görülür.

Bu bozukluğun nedeni genellikle yüksek cinsel duygululuk (hiperestezi) veya böbrek ve karaciğer Ying'ine zarar veren düşük cinsel aktiflik olabilir, bunlar da ateş boşluğunun büyümesine yol açar.



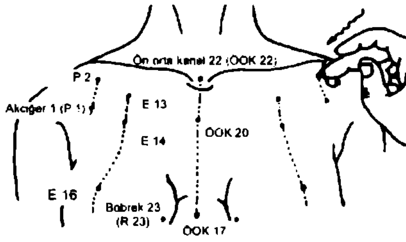
Resim-459. Ying-Tan bölgesinde çizgisel masaj



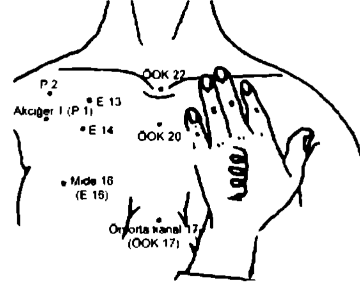
Resim-460. Kaşların üzerinde çizgisel masaj

Genel Tavsiyeler

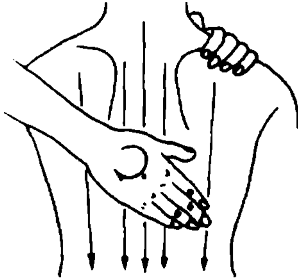
Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama (bak. resim 459), kaşların üzerinde çizgisel ovalama (bak. resim 460), meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak vibrasyon (bak. resim 461), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 462), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 463), sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması (bak. resim 464), karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 465), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 466), Ön orta kanal 1 (ÖOK 1) bölgesinde ovalama ve dairesel el gezdirme.



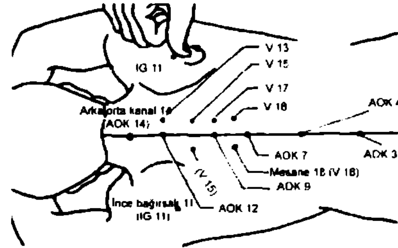
Resim-461. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak vibrasyon



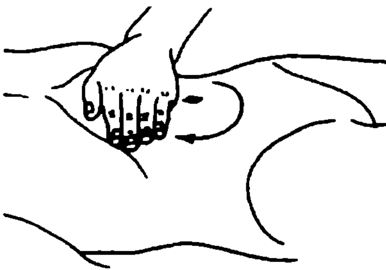
Resim-462. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



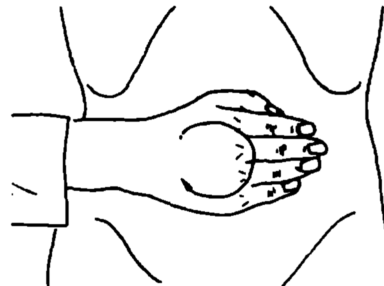
Resim-463. Sırt bölgesinin elle ovalanması



Resim-464. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel masajı



Resim-465. Karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama



Resim-466. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

Ying Fazlası

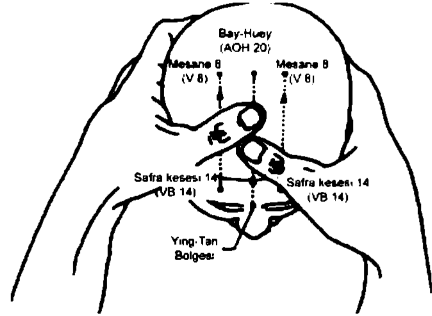
Belirtileri, erotik rüyalara eşlik eden bol miktarda yoğun sarı vajinal akıntılar, yüz yanması, korkulara bağlı kalp çarpıntısı, düşlerle bölünen uyku, baş dönmesi, sinirlilik, ateş, susama, bel ağrısı, güç-

süzleşme, koyu renkli idrar, kuru gaita ve ince sarı yağlı tabakalı kırmızı dildir.

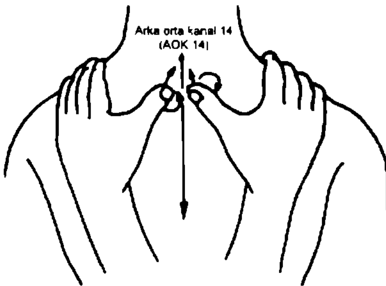
Tedavinin amacı, böbrek Ying'ini dengelemek, vajinal akıntıları durdurmak, böbrek yaşam enerjisinin sıvı akıntılarını durdurma yeteneğini geri getirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

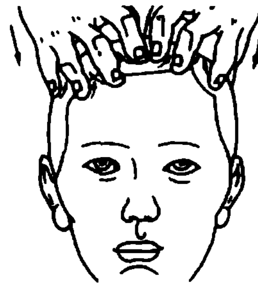
Tedavi için, üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 467), sırtın iki yanından omurga boyunca çizgisel masaj (bak. resim 468), başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 469), kol meridyenlerinde bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırarak ovalama (bak. resim 470), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 471), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 472), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 473) uygulanır.



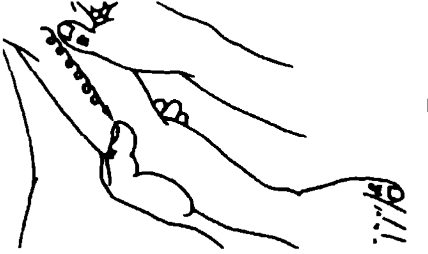
Resim-467. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



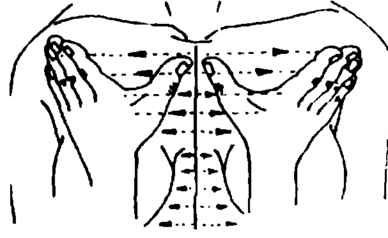
Resim-468. Sırtın iki yanından omurga boyunca çizgisel masaj



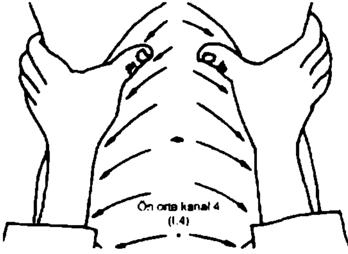
Resim-469. Başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma



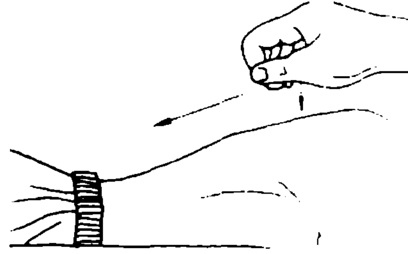
Resim-470. Kol meridyenlerinde bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak ovalama



Resim-471. Kaburga aralarının çizgisel masajı



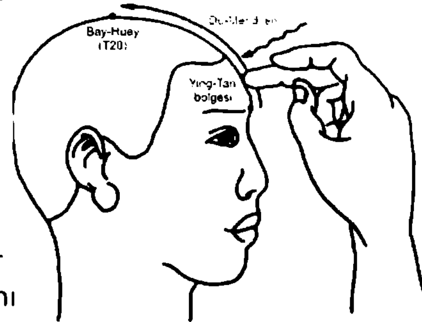
Resim-472. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle masaj



Resim-473. Sırt ve bel hafif vurmaları

Karaciğer ve Böbrek Ying'i Boşluğu

Belirtileri, bol miktarda sulu ve beyaz vajinal akıntı, baş dönmesi, kulak çınlaması, elmacık kemiklerinde kızarıklık, ateşin yükselip düşmesi, geceleri terleme, içme ihtiyacı duymaksızın susama, bel ve dizlerde halsizlik ve ağrı, karnın alt bölgesinde şişme ve ağrı, sık idrara çıkma ve hafif tabakalı kırmızı dil şeklindedir.



Resim-474. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon

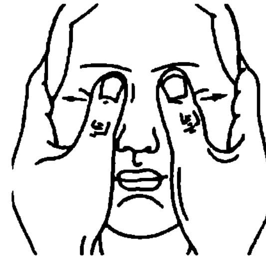
Tedavinin amacı, iltihabı sökmek ve karaciğer fonksiyonlarını düzenlemek, böbrekleri güçlendirerek vajinal akıntıları dengelemektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

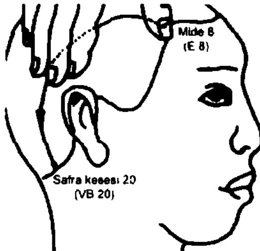
Tedavi için, Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 474), Tay-Yang noktası bölgesinde ovalama ve dairesel el gezdirme (bak. resim 475), gözlerin ovuşturulması (bak. resim 476), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovuşturulması (bak. resim 477), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 478), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 479, 480), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 481), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 482), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 483), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 484) uygulanır.



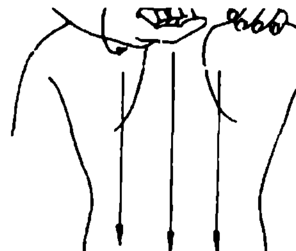
Resim-475. Tay-Yang bölgesinde noktanın ovalanması ve dairesel ovalama



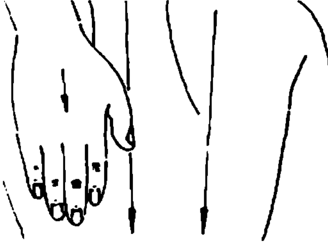
Resim-476. Gözlerin ovuşturulması



Resim-477. Safra kesesi meridyeninde bulunan noktalarda hafif dokunmalar ve ovalama



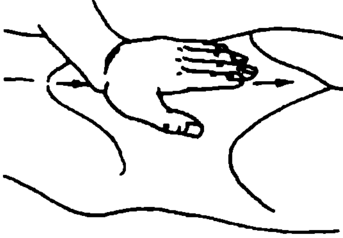
Resim-478. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



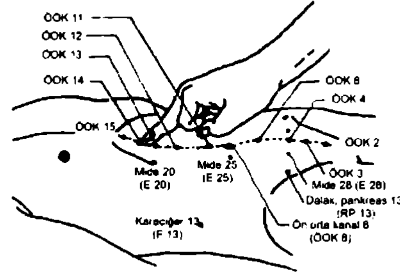
Resim-479. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-480. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



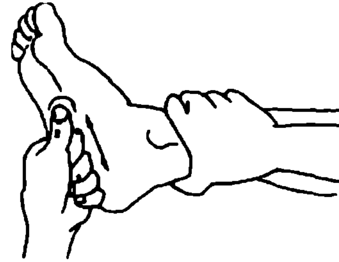
Resim-481. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-482. Karın bölgesinde noktaların ovalanması



Resim-483. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar



Resim-484. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj

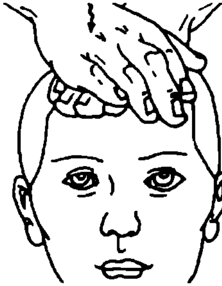
Rahim Düşmesi

Rahim düşmesi çoğu kez zayıf yapıdaki veya birden fazla çocuk doğurmuş kadınlarda görülür.

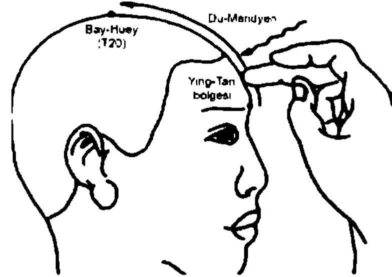
Bu bozukluk, yaşam enerjisinin aşağıya inmesine yol açan orta ön meridyeni boşluğu sonucu olabilir veya böbrek yaşam enerjisi boşluğu sonucunda ortaya çıkabilir.

Genel Tavsiyeler

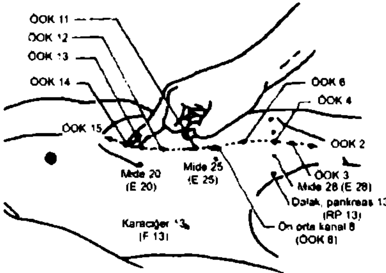
Bay-Huey (AOK 20) bölgesinde vibrasyon (bak. resim 485), Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon (bak. resim 486), karın bölgesindeki noktaların ovalanması (bak. resim 487), karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama (bak. resim 488), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 489), böbrek enerjisini güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar (bak. resim 490).



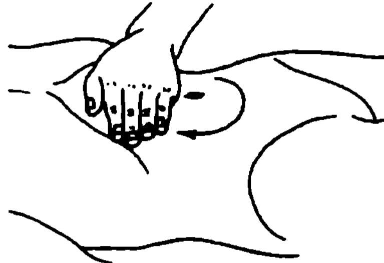
Resim-485. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



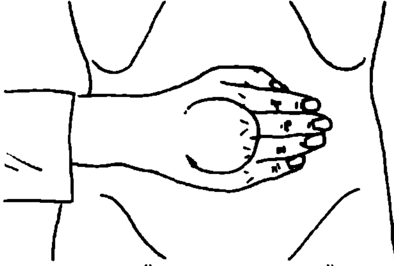
Resim-486. Du-meridyeni boyunca parmakla uygulanan vibrasyon



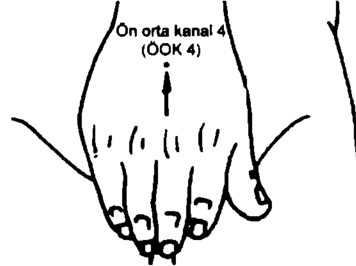
Resim-487. Karın bölgesindeki noktaların ovalanması



Resim-488. Karın bölgesinde elin tümüyle dairesel ovalama



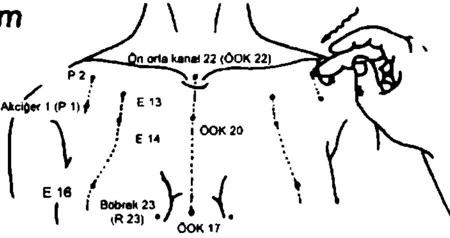
Resim-489. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-490. Böbrek Yang'ını güçlendirmek için cinsel organda hafif dokunmalar

Orta Ön Meridyeninde Yaşam Enerjisi Boşluğu

Belirtileri, aşırı gerginlikten şiddetlenen rahim düşmesi, karnın alt bölgesinde bel-basen bölgesine vuran ağrı ve çekilme hissi, yüz solgunluğu, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, güçsüzleşme, sık idrara çıkma, şeffaf idrar, sulu beyaz vajinal akıntılar ve hafif tabakalı solgun dildir.

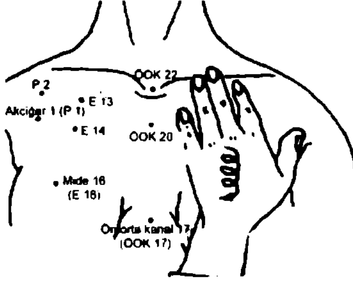


Resim-491. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon

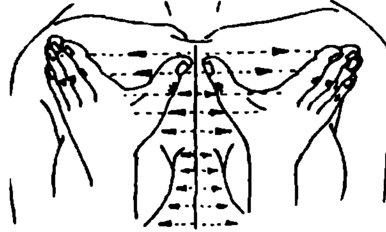
Tedavinin amacı, üçlü ısıtıcının orta kolunu güçlendirmek, yaşam enerjisini çalıştırmak ve rahim durumunun düzelmesini sağlamaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

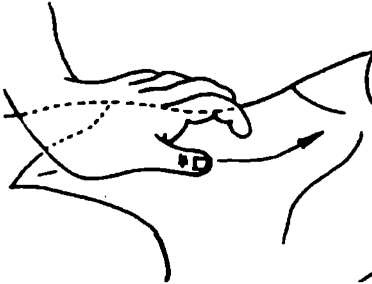
Tedavi için, meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon (bak. resim 491), göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 492), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 493), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 494), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 495), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 496), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 497) uygulanır.



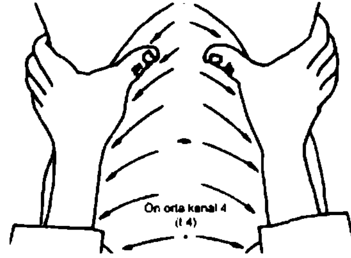
Resim-492. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



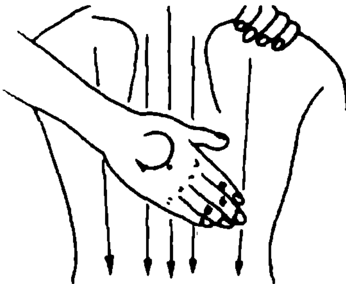
Resim-493. Kaburga aralarının çizgisel masajı



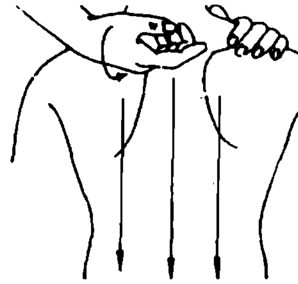
Resim-494. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-495. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle masaj



Resim-496. Sırt bölgesinin elle ovalanması

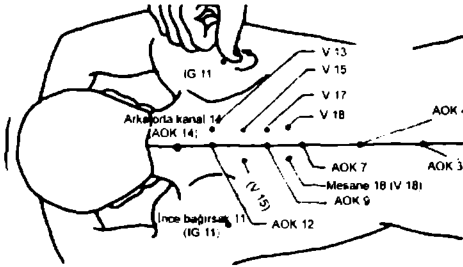


Resim-497. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

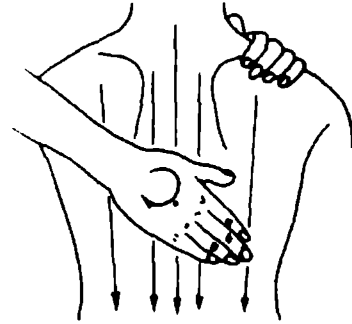
Böbrek ve Karaciğer Ying'i Boşluğu

Belirtileri, rahim düşmesi, karnın alt bölgesinde çekme hissi, bel ve dizlerde ağrı ve halsizlik, sık idrara çıkma, koyu renkli idrar, baş dönmesi, kulak çınlaması, vajinada akıntı olmaksızın kuruluk ve rahatsızlık hissi ve hafif tabakalı kırmızı dildir.

Tedavinin amacı, böbrekleri güçlendirmek ve kanı beslemek, yaşam enerjisini çalıştırmak ve rahim durumunun iyileşmesini sağlamaktır.

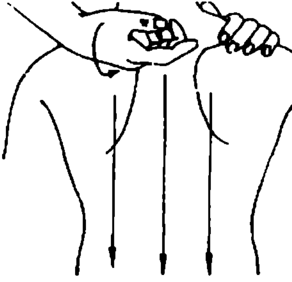


Resim-498. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması

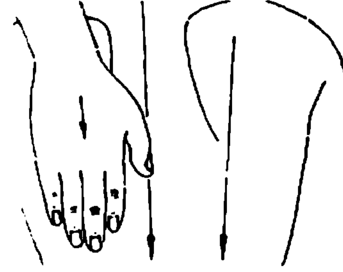

Resim-499. Sırt bölgesinin elle ovalanması

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

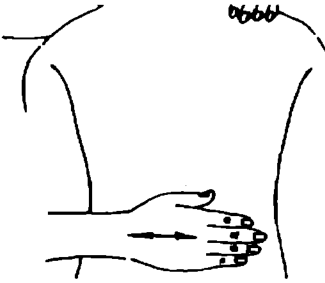
Tedavi için, sırt bölgesindeki noktaların çizgisel masajı (bak. resim 498), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 499), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 500), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 501, 502), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 503), kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 504), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 505) uygulanır.



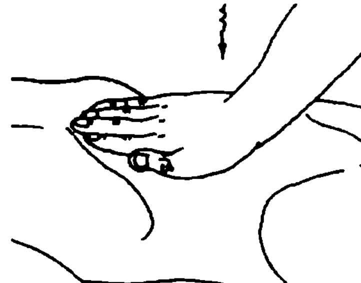
Resim-500. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



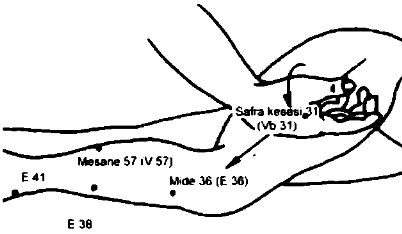
Resim-501. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



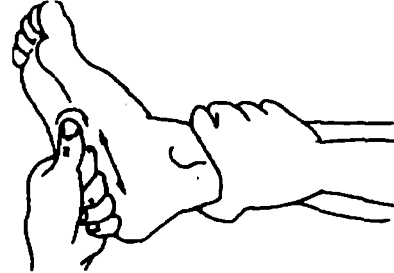
Resim-502. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-503. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon



Resim-504. Kirişlerin rahatlaması için el gezdirme ve ovalama

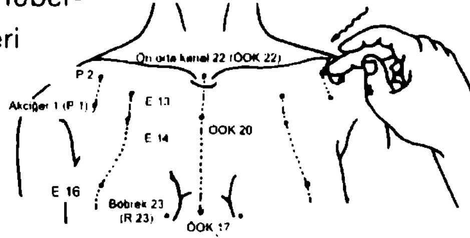


Resim-505. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

Göğüste Gerilme ve Ağrı

Bu bozukluk genellikle, meme bezleri normal gelişmiş 30-40 yaşlarındaki kadınlarda veya meme bezleri az gelişmiş 20-30 yaşların-

daki kadınlarda görülür. Göğüs tüberkülozu, meme apsesi ve benzeri hastalıkların belirtileri bu bölümde ele alınmamıştır.

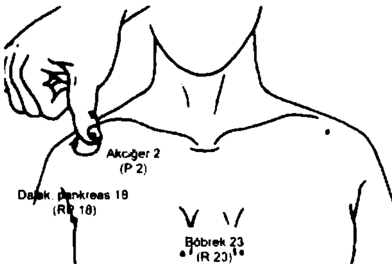


Resim-506. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon

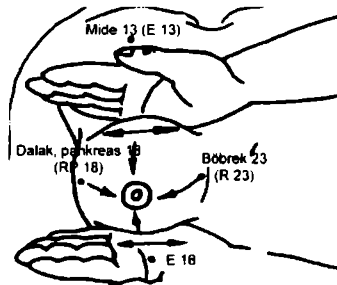
Geleneksel Çin tıbbı düşüncesine göre bu bozukluk daha çok, yaşam enerjisi ve kan dolaşımının düzensizliğine yol açan karaciğer yaşam enerjisi durgunluğu veya yaşam enerjisi boşluğu ve kan boşluğu sonucunda ortaya çıkar.

Genel Tavsiyeler

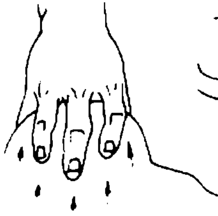
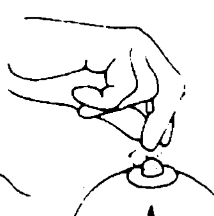
Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon uygulaması (bak. resim 506), göğsün rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 507), meme bezlerinin rahatlaması için çizgisel ovalama (bak. resim 508), meme bezlerine hafif dokunmalar ve çimdikleme (bak. resim 509), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 510).



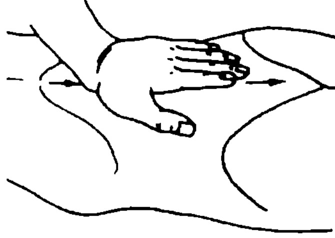
Resim-507. Göğsün rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama



Resim-508. Meme bezlerinin rahatlaması için çizgisel ovalama

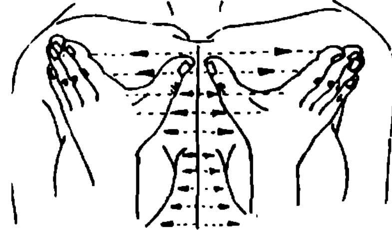
Resim-509. Meme bezlerine hafif vurmalar ve çimdikleme



Resim-510. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama

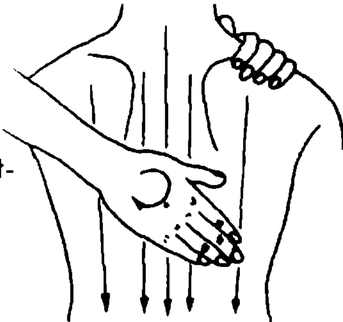
Karaciğer Yaşam Enerjisi Durgunluğu

Karaciğer yaşam enerjisi durgunluğunda, gerilme hissi ve ağrılar devamlı vardır ancak âdet kanamasından önce şiddetlenir, koltukaltlarına ve omuzlara vurur, âdet kanaması bitince ağrılar hafifler, depresyon, sinirlilik, göğüs kafesinde ve diyafram bölgesinde basılma ve gerilme hissi olur, kaburga altı bölgesinde ve karnın alt bölgesinde gerilme ve ağrı hissedilir, dilde ince beyaz veya sarı tabaka oluşur ve solgunlaşır.



Resim-511. Kaburga aralarının çizgisel masajı

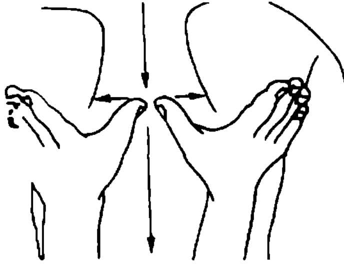
Tedavinin amacı, karaciğer ağrılarını hafifletmek ve karaciğer yaşam enerjisini dengelemek, göğüs kafesinde ağrıları dindirmek ve meme bezlerini rahatlatmaktır.



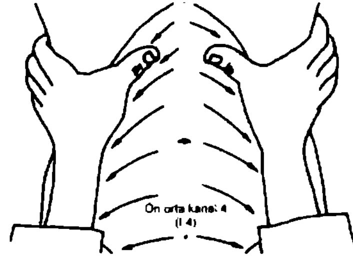
Resim-512. Sırt bölgesinin elle ovalanması

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 511), sırt bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 512), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 513), karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 514) uygulanır.



Resim-513. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı

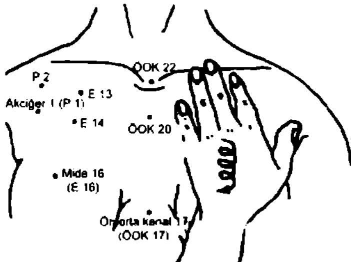


Resim-514. Karın bölgesinde denge sağlamak için farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama

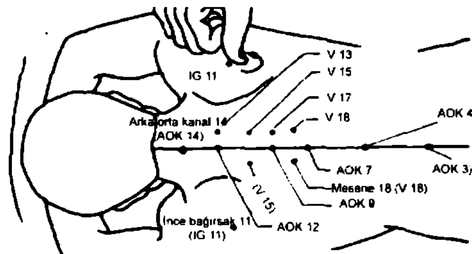
Yaşam Enerjisi ve Kan Boşluğu

Belirtileri, ara sıra hissedilen gerilme ve ağrılar, yüz solgunluğu, az gelişmiş meme bezleri ve zayıf vücut yapısı, baş dönmeleri, yüksek nabız, nefes darlığı, halsizlik, düşlerle bölünen uyku, tat duyusunu yitirme, hafif tabakalı solgun ve ağrıyan dil şeklinde görülür.

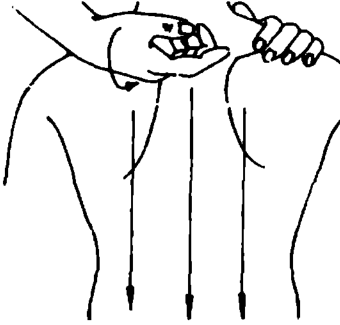
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve mideyi dengelemek, yaşam enerjisini çalıştırmak ve kanı beslemektir.



Resim-515. Göğüs bölgesinin elle ovalanması



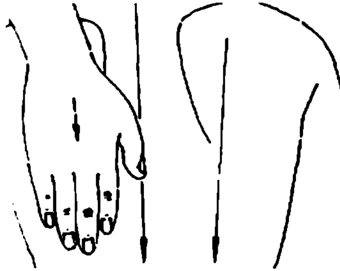
Resim-516. Sırt bölgesindeki noktaların çizgisel masajı



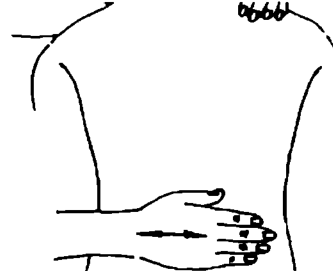
Resim-517. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

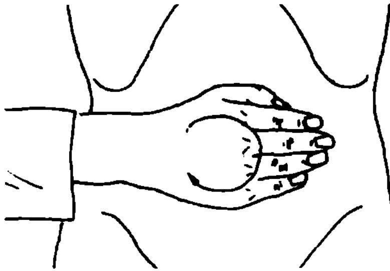
Tedavi için, göğüs bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 515), sırt bölgesindeki noktaların çizgisel ovalanması (bak. resim 516), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 517), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 518, 519), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 520), karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon (bak. resim 521), kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama (bak. resim 522), kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovuşturma (bak. resim 523) uygulanır.



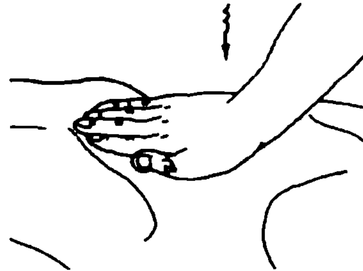
Resim-518. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



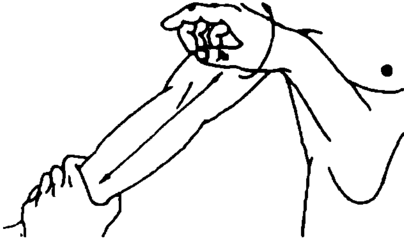
Resim-519. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



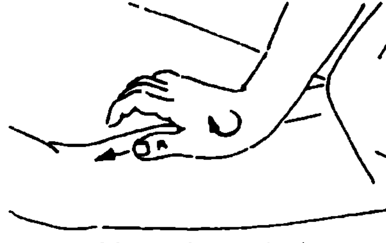
Resim-520. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-521. Karın bölgesinde hafif dokunmalar ve vibrasyon

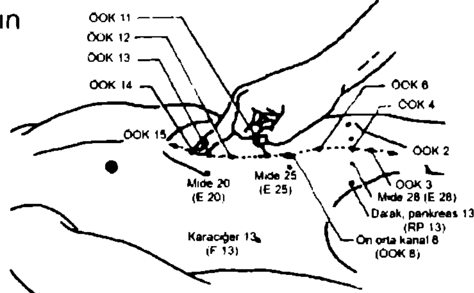


Resim-522. Kol meridyenleri boyunca el gezdirme ve ovalama



Resim-523. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama

DAMLA DAMLA İDRARA ÇIKMA



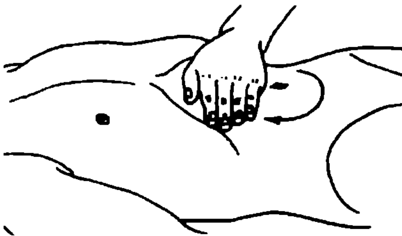
Resim-524. Karın bölgesinde noktalara kısa aralıklarla bastırma

Damla damla idrara çıkmanın sebebi idrar torbasının fonksiyonlarını bozan karaciğer boşluğu ya da dalak boşluğudur. Genellikle orta yaşını geçmiş insanlarda görülür. Bunun nedeni genel olarak idrar torbası fonksiyonlarının bozulmasına yol açan karaciğer boşluğu ya da yaşam enerjisi Yang'ının değişikliğiyle beraber oluşan dalak boşluğu olmaktadır.

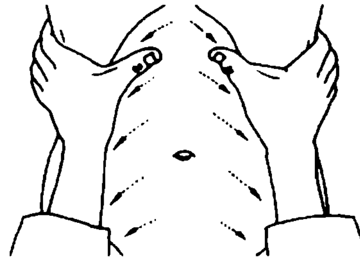
Tedavinin amacı, idrar torbasının fonksiyonlarını yerine getirmesini sağlamak için, böbrekleri ısıtmak ve dalağı güçlendirmektir.

Genel Tavsiyeler

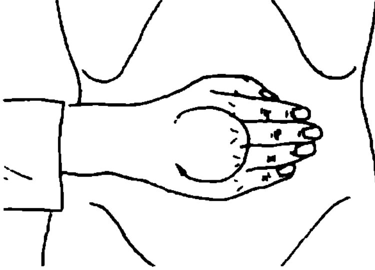
Karın bölgesindeki noktalarda kısa aralıklarla bastırma (bak. resim 524), karnın, elin tümüyle dairesel ovalanması (bak. resim 525), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 526), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 527), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 528).

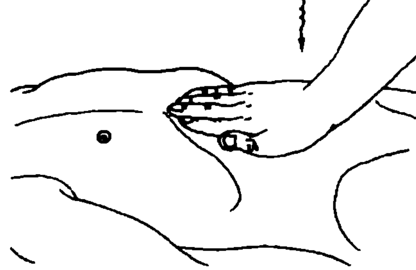


Resim-525. Karnın, elin tümüyle dairesel ovalanması



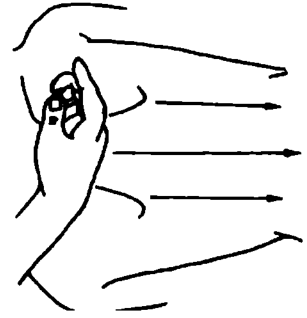
Resim-526. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı


Resim-527. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel masaj


Resim-528. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

Böbrek Boşluğu ve Rahim Soğukluğuna Bağlı Damla Damla İdrara Çıkma

Belirtileri, sık ve bol şeffaf idrara çıkma, soğuktan ağırlaşan damla damla idrara çıkma, el ve ayaklarda soğukluk, bel ile dizlerde halsizlik, ağrı ve beyaz tabakalı solgun dildir.

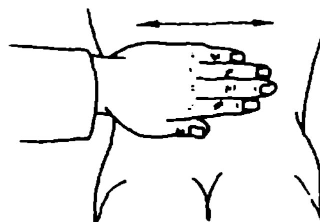

Resim-529. Sırt ve sel bölgesinde el gezdirme

Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak ve idrar torbasını çalışmaya zorlamaktır.

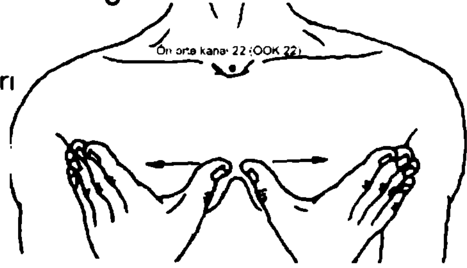
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 529), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 530, 530) uygulanır.


Resim-530. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama


Resim-530. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama

Orta Yaşam Enerjisinin Boşluğuna Bağlı Damla Damla İdrara Çıkma



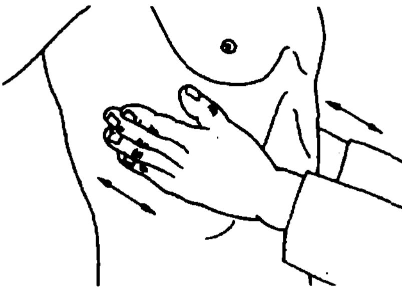
Resim-531. Göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı

Belirtileri, sık idrara çıkma, aşırı yorulunca ağırlaşan damla damla idrara çıkma, yüz solgunluğu, iştahsızlık, nefes darlığı, beyaz tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

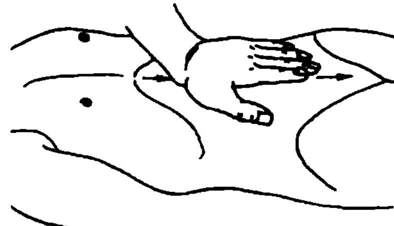
Tedavinin amacı, kılıç şeklindeki çıkıntıyla göbek arasında bulunan bölgeyi güçlendirmek ve yaşam enerjisini çalıştırmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 531), kaburga altı bölgesinde ovalama ve 'silindir' masajı (bak. resim 532), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 533) uygulanır.



Resim-532. Kaburga altı bölgesinde masaj ve 'silindir' ovalama



Resim-533. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama

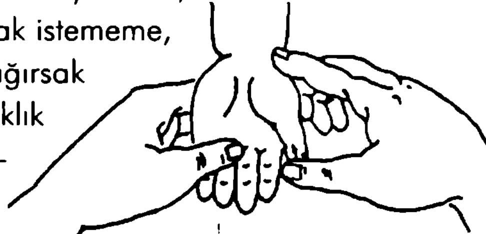
Düz Bağırsak Düşmesi

Düz bağırsak düşmesi, bünyenin genel güçsüzlüğüne bağlıdır. Bu rahatsızlık kabızlıkla ağırlaşabilmektedir.

Düz bağırsak düşmesi; bünyenin doğuştan gelen zayıflığından, kronik hastalıklardan, uzun süreli ishalden veya dizanteriden kaynaklanabilir. Bu belirtiler, dalak ve nefes yaşam enerjisi yetersizliğine bağlı olabilir. Düz bağırsak düşmesi ayrıca, yaşam enerjisi durgunluğuna ve kuru gaitaya neden olan üçlü ısıtıcının orta kolundaki nemlilik ve sıcaklıktan da kaynaklanabilir.

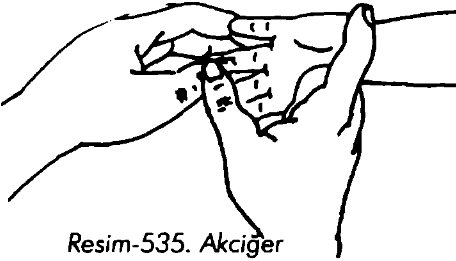
Üçlü Isıtıcının Orta Kolunda Enerji Yetersizliğinden Kaynaklanan Düz Bağırsak Düşmesi

Belirtileri, zayıf düşme, yüzde koyu renk, güçsüzlük, ani terleme, konuşmak istememe, bağırsak kısılması anında bağırsak düşmesi, anüs etrafında kızarıklık ve ağrı hissi olmaması, ince beyaz tabakalı dil ve işaret parmağındaki yüzeysel teşhis çizgisinin soluk renkte olması şeklindedir.



Resim-534. Dalak meridyeninin güçlendirilmesi

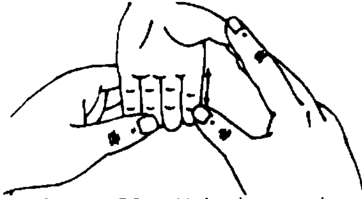
Tedavinin amacı, üçlü ısıtıcının orta kolunu güçlendirmek ve yaşam enerjisini çalıştırmak, yaşam enerjisini yükseltmek ve düz bağırsağı yerine yerleştirmektir.



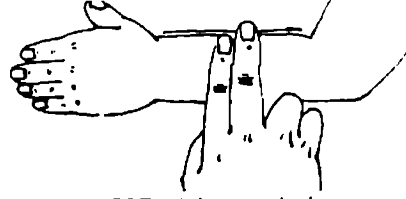
Resim-535. Akciğer meridyeninin güçlendirilmesi

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, dalak meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 534), akciğer meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 535), kalın bağırsak meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 536), kolun üst bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 537), Bay-Huey bölgesinin ovalanması (bak. resim 538), omurga boyunca yukarı doğru çizgisel ovalanması (bak. resim 539), basenden omuzlara doğru ovulması (bak. resim 540), Mide 36 (E 36) bölgesinin ovalanması (bak. resim 541) uygulanır. Masaj esnasında talk kullanılır.



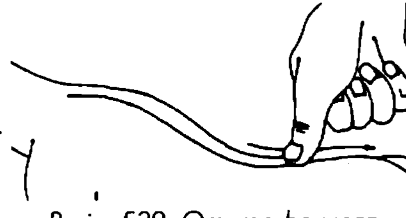
Resim-536. Kalın bağırsak meridyeninin güçlendirilmesi



Resim-537. Kolun üst bölgesinin çizgisel masajı



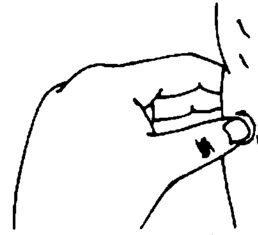
Resim-538. Bay-Huey bölgesinin ovulması



Resim-539. Omurga boyunca yukarı doğru ovalanması



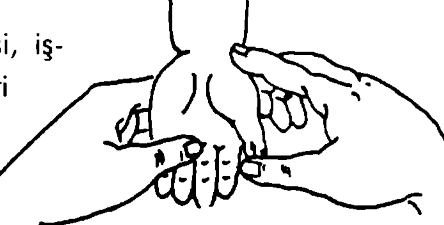
Resim-540. Basenden omuzlara doğru ovalanması



Resim-541. Mide 36 (E 36) noktasının ovulması

Mide ve Kalın Bağırsaktaki Sıcağa Bağlı Düz Bağırsak Düşmesi

Belirtileri, midede doluluk hissi, iştahsızlık, endişe duygusu, geceleri karın bölgesinde sıcaklık hissetme, katı gaita veya sık sulu ve yapışkan gaita, anüsün etrafında kızarıklık ve şişlik, ince sarı tabakalı kırmızı dil ve işaret parmağındaki yüzeysel teşhis çizgisinin rengi koyu erguvani renkte olması şeklinde görülür.

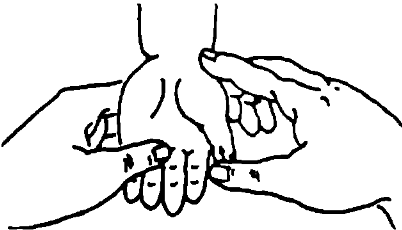


Resim-542. Dalak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi

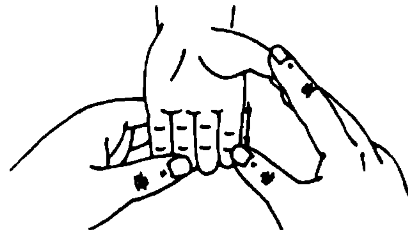
Tedavinin amacı, hazım sorununu gidermek, kalın bağırsağı çalıştırmak, sıcaklığı düşürmek ve nemliliği atmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

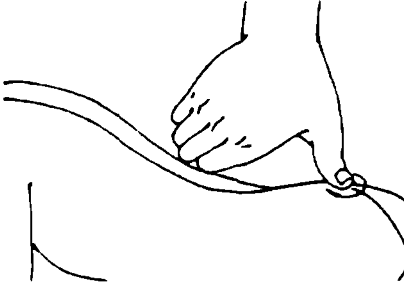
Tedavi için, dalak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 542), karın meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 543), kalın bağırsak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 544), basenden omuzlara doğru ovulması (bak. resim 545), omurga boyunca aşağıya doğru çizgisel ovalanması (bak. resim 546) uygulanır. Masaj sırasında malzeme olarak talk veya soğuk su kullanılır.



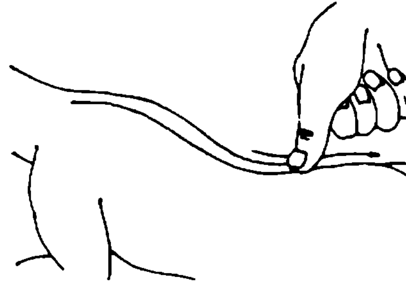
Resim-543. Karın meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi



Resim-544. Kalın bağırsak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının Dengelenmesi



Resim-545. Basenden omuzlara doğru ovulması



Resim-546. Omurga boyunca aşağıya doğru çizgisel ovalanması

DİABET (ŞEKER)

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

- Karaciğer 1 (F 1), Mesane 10 (V 10), Mesane 20 (V 20), Mesane 21 (V 21), Safra kesesi 20 (VB 20), Safra kesesi 34 (VB 34), Mide 25 (E 25), Mide 27 (E 27), Mide 36 (E 36) noktalarına aktive edici masaj uygulanır.
- Dalak, pankreas 6 (RP 6), Dalak, pankreas 9 (RP 9), Kalın bağırsak 11 (GI 11) noktalarına diyetle birlikte masaj uygulanır.

GASTRİT

- Mide 34 (E 34), Mide 36 (E 36), Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 11 (GI 11) noktalarına rahatlatıcı basınç uygulanır. Aynı zamanda diyet ve yaşam rejimi değiştirilmelidir. Hepsi birlikte olursa tedavi edici olur.
- **Mesane 17 (V 17), Mesane 20 (V 20), Mesane 21 (V 21), Mesane 22 (V 22) noktalarına masaj kasma ve ağrı kesici olarak uygulanır.**
- Safra kesesi 25 (VB 25) noktasına basınç uygulayın.
- **Avuç içi tabanınızı Ön orta kanal 6 (ÖOK 6) noktası üstüne koyun. Nefes verirken basılı tutun. Verirken rahatlayın. Bu yöntem aktive edicidir.**
- Son kaburgaların ve göğüs kemiğinin yakınından aşağı yana doğru yavaş ve nazik rahatlatıcı sıvazlama, yan taraflara, göbek etrafına ve ÖOK 6 noktası üstüne başparmakla nazik sıvazlama masajı yapın.
- **Ön orta kanal 12 (ÖOK 12), Ön orta kanal 14 (ÖOK 14), Mide 25 (E 25) noktalarına rahatlatıcı basınç uygulanır.**
- Böbrek 21 (R 21) noktasına kusma olunca baskı uygulanır.
- **Dalak, pankreas 6 (RP 6) noktasına ağrı halinde basınç uygulanır.**
- Son kaburgaların göğüs kemiği tarafından başlanarak aşağı yanlara doğru ve mide üstüne sıvazlama yapın.

Sinir Sebebiyle Mide Ağrıları

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

- Sinirlenince mide ağrısı oluşur o zaman mide üzerine nokta masajı yapılır.
- Mesane 60 (V 60), Mide 36 (E 36) noktalarına basınç uygulayın.

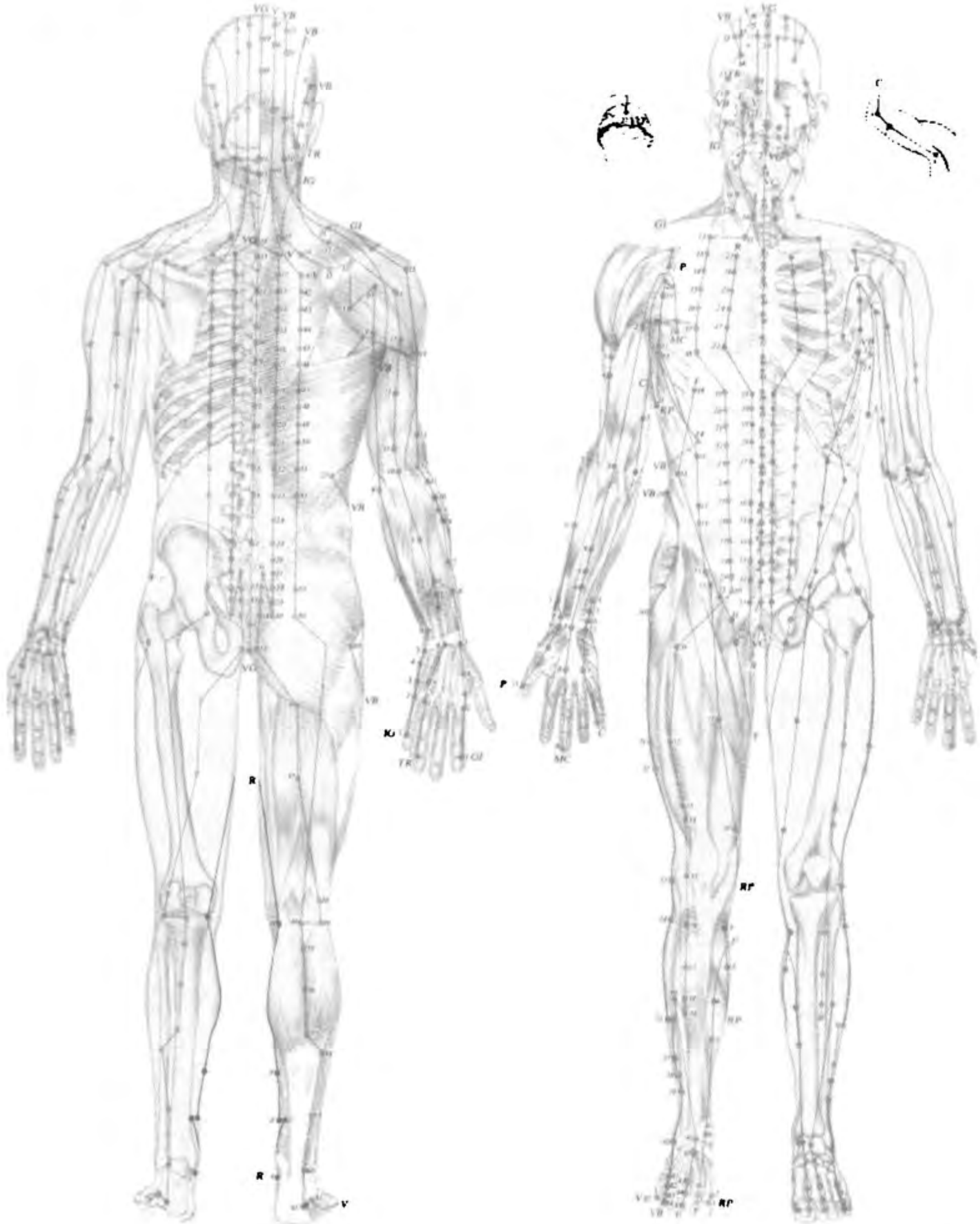
- Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Ön orta kanal 12 (ÖOK 12) noktalarına rahatlatıcı basınç uygulayın.
- Mide 25 (E 25), Mide 34 (E 34), Mide 44 (E 44), Karaciğer 3 (F 3), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Mesane 21, 12 (V 21, V 12) noktalarına basınç uygulayın.

Horlama

Horlama hastalık değildir. Hiçbir hastalık semptomu göstermez. Sadece yanındakine rahatsızlık verir. Masaj akşam uyumadan önce yapılır. Rahatlatıcı yöntemler uygulanır. Derin basınç ve dairesel basınç ve sonra vibrasyon (titreşim) 30 saniye-1 dakika süreyle basınç uygulanır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

- Böbrek 6 (R 6) noktasına oturma pozisyonunda iken aynı anda simetrik basınç uygulayın.
- Akciğer 7 (P 7) noktasına eller masa üstünde iken sıra ile basınç uygulanır.
- İnce bağırsak 4 (IG 4) noktasına el masa üstünde iken sıra ile basınç uygulanır.
- Mide 10 (E 10) noktasına basınç uygulayın.
- Ön orta kanal 21 (ÖOK 21) noktasına oturarak veya yatarak basınç uygulanır. (Dairesel ve vibrasyon)
- Oturma pozisyonunda iken aynı anda her iki taraftaki Böbrek 2 (R 2) noktasına asınç uygulanır.



* Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

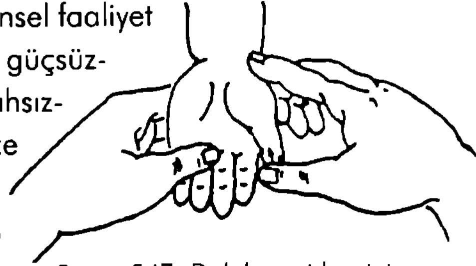
İDRAR TUTAMAMA (ANUREZ)

Bu bölümde ele alınmış olan anurez (idrarı tutamama) durumları üç yaşından büyük çocuklarda sıkça görülmektedir.

Anurez, idrarın birikmesine yol açan böbrek yaşam enerjisi veya böbrek boşluğu-soğukluğunun sonucu olabilir. Anureze ayrıca idrar torbasının bozukluğuna yol açan nem ve sıcaklığın aşağıya inmesi de neden olabilir.

Soğukluk Eksikliği Sendromunda Anurez

Belirtileri, yüz solgunluğu, zihinsel faaliyet güçlüğü, bel ve dizlerde ağrı ve güçsüzlük, el ve ayaklarda üşüme, iştahsızlık, sinirlilik, uyuma isteği, ince beyaz tabakalı solgun dil ve işaret parmağındaki yüzeysel teşhis çizgisinin kırmızı ve eğri olması şeklinde görülür.

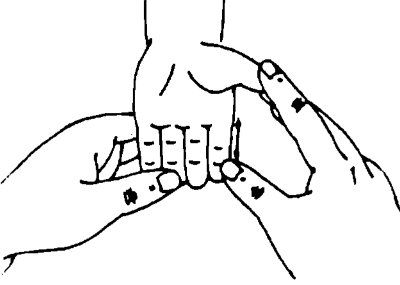


Resim-547. Dalak meridyeninin güçlendirilmesi

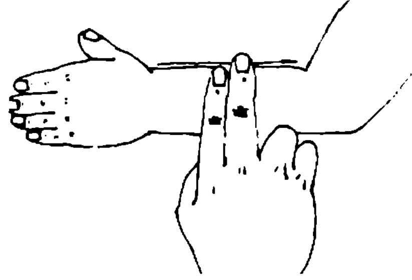
Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak ve dalağı güçlendirmek, yaşam enerjisini çalıştırmak ve idrar torbasını güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

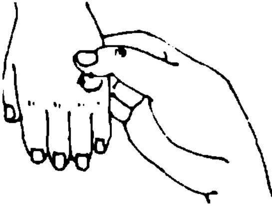
Tedavi için, dalak meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 547), böbrek meridyeninin güçlendirilmesi (bak. resim 548), kolun üst bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 549), Üçlü ısıtıcı 2 (TR 2) noktasının ovulması (bak. resim 550), Mide 20 (E 20) bölgesinin ovalanması (bak. resim 551), Mesane 13 (V 13) bölgesinin ovulması (bak. resim 552), Mesane 23 (V 23) bölgesinin ovalanması (bak. resim 553), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinin dairesel ovalanması (bak. resim 554), Ön orta kanal 4 (ÖOK 4) bölgesinin dairesel ovalanması (bak. resim 555) uygulanır. Malzeme olarak talk kullanılır.



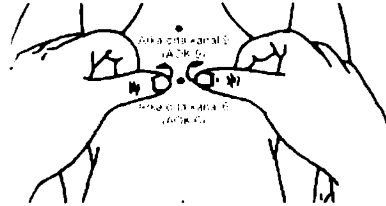
Resim-548. Böbrek meridyeninin güçlendirilmesi



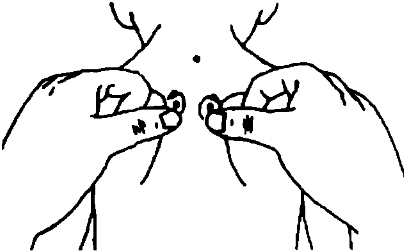
Resim-549. Kolun üst bölgesinin çizgisel masajı



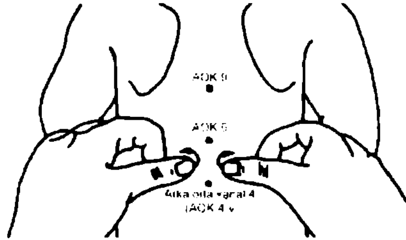
Resim-550. Üçlü ısıtıcı 2 (TR 2) noktasının ovalanması



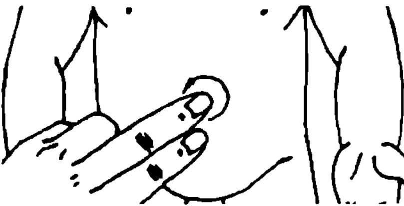
Resim-551. Mide 20 (E 20) bölgesinin ovalanması



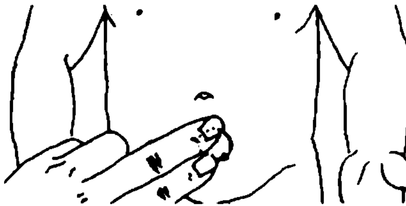
Resim-552. Mesane 13 (V 13) bölgesinin ovulması



Resim-553. Mesane 23 (V 23) bölgesinin ovalanması



Resim-554. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) noktasının dairesel ovulması

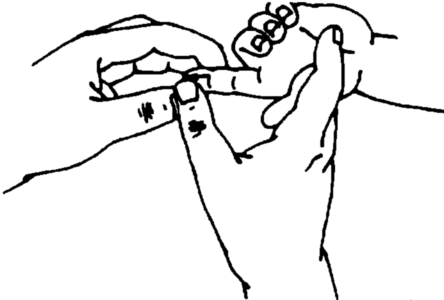


Resim-555. Ön orta kanal 4 (ÖOK 4) noktasının dairesel ovalanması

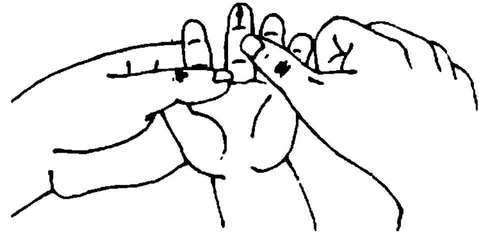
Şişmanlık Sendromunda Anurez

Belirtileri, yüz ve dudaklarda kızarıklık, soğuk içecekler içme isteği, endişe duygusu, avuç ve ayaklarda sıcaklık hissi, sık idrara çıkma, geceleri idrarını tutamama, sarı ve pis kokulu idrar, ince sarı tabakalı kırmızı dil ve işaret parmağındaki yüzeysel teşhis çizgisinin koyu kırmızı olup çabuk kaybolması şeklinde görülür.

Tedavinin amacı, karaciğeri temizlemek ve sıcaklığı dışarı atmak, yaşam enerjisi akımını düzenlemek ve idrar torbasını güçlendirmektir.



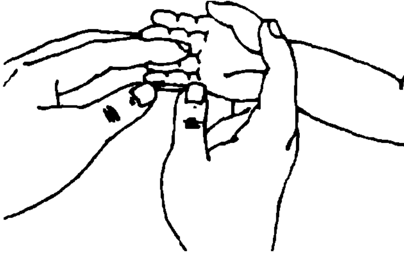
Resim-556. Karaciğer meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi



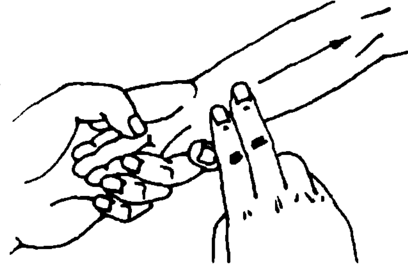
Resim-557. Kalp meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

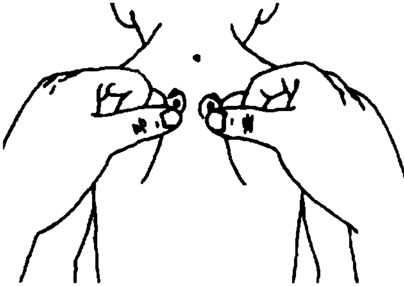
Tedavi için, karaciğer meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 556), kalp meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 557), ince bağırsak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 558), Samanyolu'nun yukarı doğru çizgisel ovalanması (bak. resim 559), Mesane 15 (V 15) bölgesinin ovalanması (bak. resim 560), Mesane 18 (V 18) bölgesinin ovalanması (bak. resim 561), Mesane 19 (V 19) bölgesinin ovulması (bak. resim 562), Mesane 23 (V 23) bölgesinin ovalanması (bak. resim 563) uygulanır. Masaj için talk ve soğuk su kullanılır.



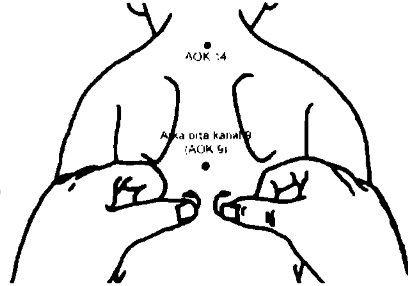
Resim-558. İnce bağırsak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi



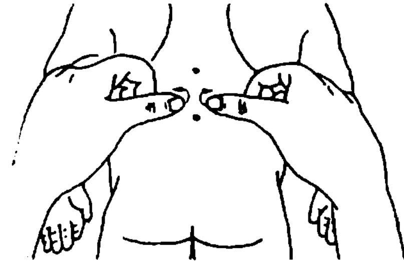
Resim-559. Samanyolu'nun yukarı doğru çizgisel ovalanması



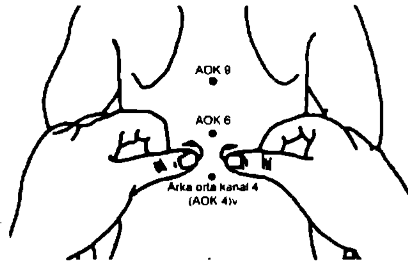
Resim-560. Mesane 15 (V 15) bölgesinin ovulması



Resim-561. Mesane 18 (V 18) bölgesinin ovalanması



Resim-562. Mesane 19 (V 19) bölgesinin ovulması



Resim-563. Mesane 23 (V 23) bölgesinin ovalanması

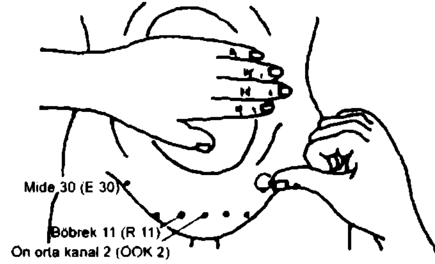
Çocuklarda İdrar Kaçırma

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

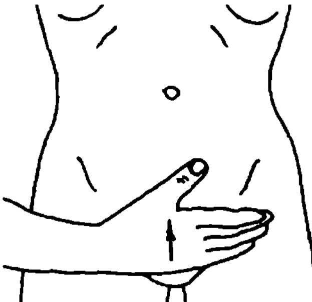
- Mesane kanalı (V) noktasına tırnakla 5–7 dakika iki parmakla birden basınç uygulayın.
- Ön orta kanal 3 (ÖOK 3), Ön orta kanal 4 (ÖOK 4), Mesane 21 (V 21), Mesane 23 (V 23), Mesane 28 (V 28), Mesane 52 (V 52), Mide 36 (E 36), Karaciğer 1 (F 1), Böbrek 3 (R 3), Böbrek 8 (R 8), Böbrek 9 (R 9), Böbrek 10 (R 10) noktalarına basınç uygulayın.

İDRAR GECİKMESİ

İdrar gecikmesinin nedenleri, yaşam enerjisi boşluğu, böbrek boşluğu, yaşam enerjisi durgunluğu ve sıcak nemin birikmesi olabilir.



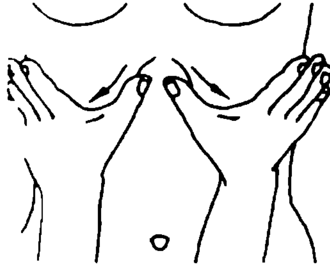
Resim-564. Noktaların tek parmakla ovuşturulması



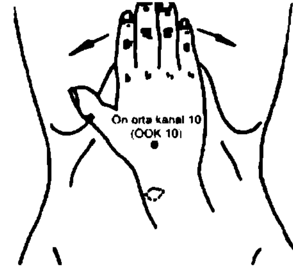
Resim-565. Karında orta çizgi boyunca hafif dokunmalar

Genel Tavsiyeler

Karında hafif dokunmalar (bak. resim 564, 565), kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj (bak. resim 566), karnın üst bölgesinde hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 567), Ön orta kanal 2 (ÖOK 2), Ön orta kanal 4 (ÖOK 4), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6) ve Ön orta kanal 7 (ÖOK 7) noktalarının ovuşturulması.



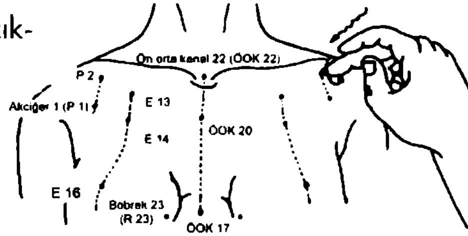
Resim-566. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj



Resim-567. Karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama

Yaşam Enerjisi Boşluğuna Bağlı İdrar Gecikmesi

Belirtileri, idrara çıkmada zorlanma veya sık sık az miktarda idrara çıkma, karnın alt bölgesinde şiddetli gerilme hissi ve ağrı, heyecanlanma, yüz solgunluğu, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, halsizlik, başta ağırlık hissi, baş dönmesi ve ince tabakalı solgun dildir.

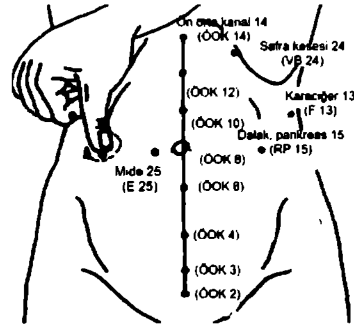


Resim-568. Meridyenler boyunca noktalarda bastırarak vibrasyon

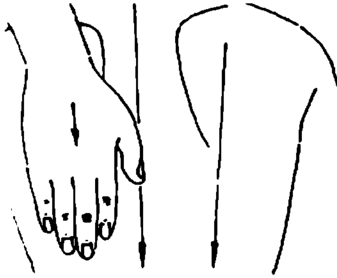
Tedavinin amacı, yaşam enerjisini çalıştırmak, kötücül yaşam enerjisinin inmesini önleme çalışmaları yürütmek ve düşük tehlikesini ortadan kaldırmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

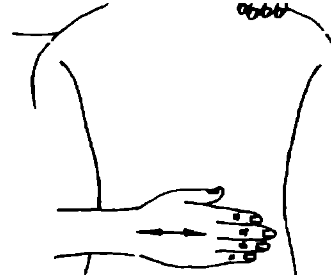
Tedavi için, meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulanması (bak. resim 568), karın bölgesindeki noktaların tek parmakla çizgisel masajı (bak. resim 569), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 570, 571), karın bölgesinde ovalama (bak. resim 572, 573) uygulanır.



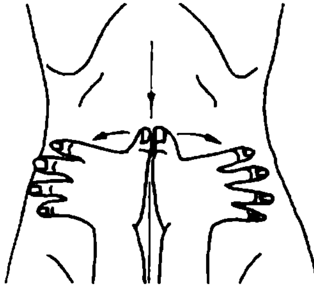
Resim-569. Karın bölgesindeki noktaların tek parmakla çizgisel masajı



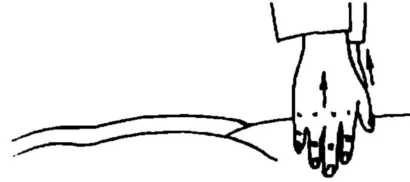
Resim-570. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-571. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-572. Karın bölgesinde ayrışan hareketlerle ovalama



Resim-573. Karın bölgesinde tek noktada birleşen hareketlerle ovalama

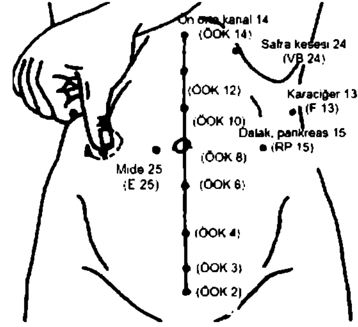
Böbrek Boşluğuna Bağlı İdrar Gecikmesi

Belirtileri, damla damla veya sıkıntılı idrara çıkma, karnın alt kısmındaki gerilme hissinden dolayı sırtüstü pozisyonunda rahatsızlık hissetme, sık sulu gaita, toprak renginde yüz, şişlik, halsizlik, soğuğa dayanamama, bel ve dizlerde güçsüzlük ve ağrı ve ıslak beyaz tabakalı solgun dildir.

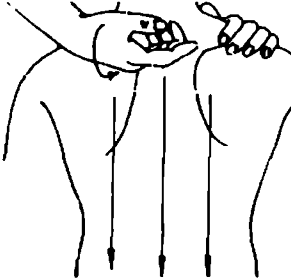
Tedavinin amacı, böbrekleri güçlendirmek ve Yang'ı ısıtmak, yaşam enerjisini dengelemek ve suyu dışarı atmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

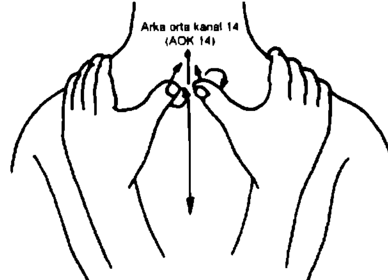
Tedavi için, karın bölgesinde noktaların tek parmakla ovalanması (bak. resim 574), sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 575), omurganın iki yanından noktaların ovalanması (bak. resim 576), sırt ve bel bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 577), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 578, 579), meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 580).



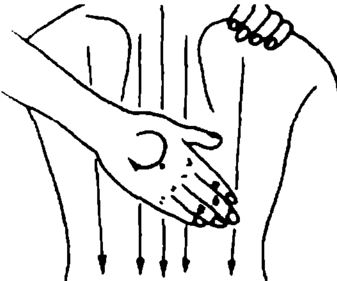
Resim-574 Karın bölgesindeki noktaların tek parmakla ovalanması



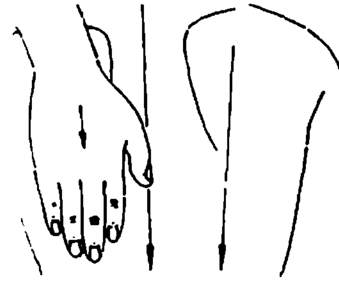
Resim-575. Sırt bölgesinde el gezdirme



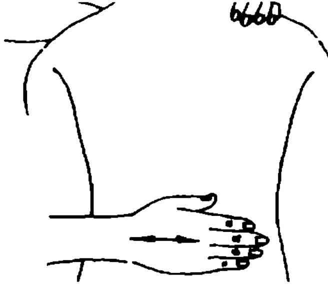
Resim-576. Omurganın iki yanından noktaların ovalanması



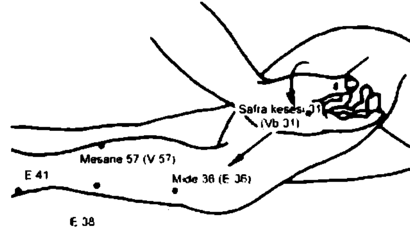
Resim-577. Sırt ve bel bölgesinin elle ovalanması



Resim-578. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



579. *Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama*

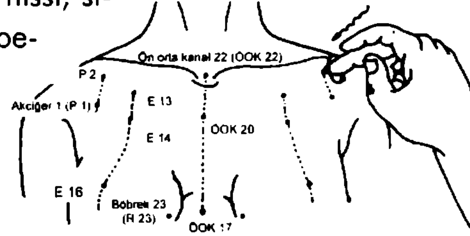


Resim-580. Meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve ovalama

Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı İdrar Gecikmesi

Belirtileri, aniden ortaya çıkan idrar gecikmesi, karnın alt kısmında gerilme hissi ve ağrı, göğüste sıkıntı ve kaburga altı bölgesinde doluluk hissi, sinirlilik, endişe duygusu ve ince beyaz tabakalı kırmızı dildir.

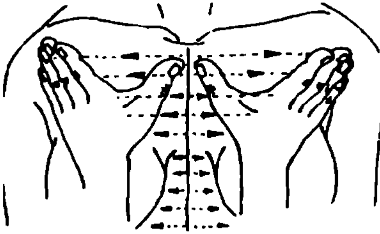
Tedavinin amacı, yaşam enerjisi akımını dengelemek ve idrar gecikmesini gidermektir.



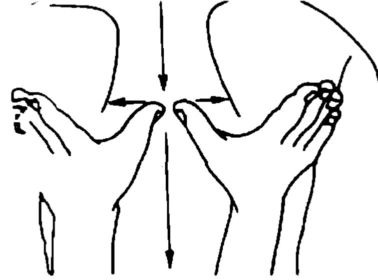
Resim-581. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulanması

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulanması (bak. resim 581), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 582), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 583) uygulanır.



Resim-582. Kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-583. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı

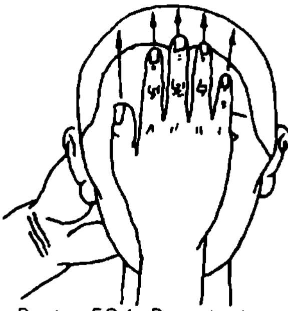
Nemli Sıcaklığın Birikmesine Bağlı İdrar Gecikmesi

Belirtileri, koyu renkli idrar, sinirlilik, heyecanlanma, ağızda acılık hissi, sık sulu ya da kuru gaita, sarı tabakalı kırmızı dildir.

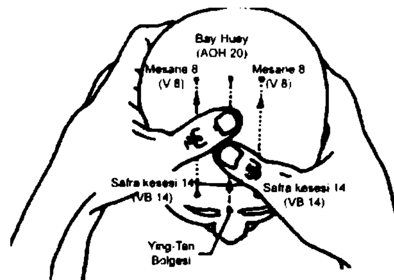
Tedavinin amacı, ateşi temizlemek ve nemi dışarı atmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

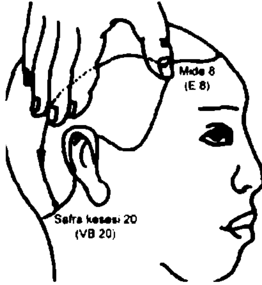
Tedavi için, beş çizgi rotasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 584), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 585), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 586), Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 587), kaşların üzerinde çizgisel ovalama (bak. resim 588), sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 589), karın bölgesinin ovalanması (bak. resim 590, 591) uygulanır.



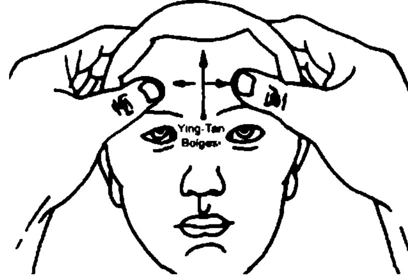
Resim-584. Beş çizgi rotasında çizgisel masaj ve ovalama



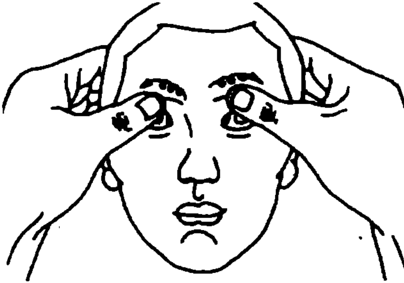
Resim-585. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



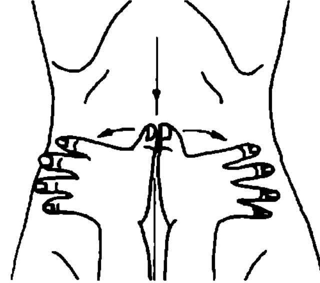
Resim-586. Safra kesesi boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



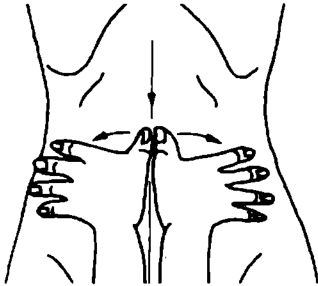
Resim-587. Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı



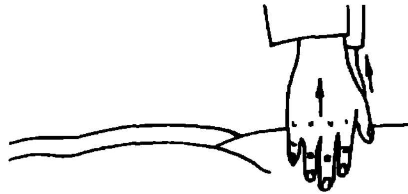
Resim-588. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



Resim-589. Sırt bölgesinde el gezdirme



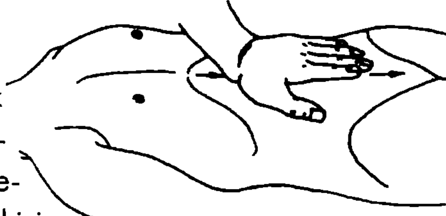
Resim-590. Karın bölgesinde ayrışan hareketlerle ovalama



Resim-591. Karın bölgesinde tek noktada birleşen hareketlerle ovalama

İSHAL

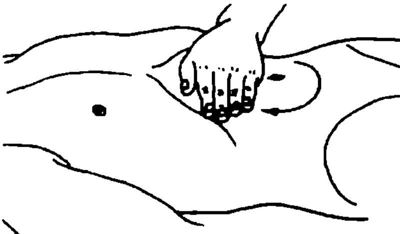
İshalde, sıklaşmış bağırsak bozukluğuyla sık sık akışkan veya sulu gaita görülür. İshalin nedeni, dış patojen faktörlerin etkisi ya da Chjan-Fu organlarının fonksiyon bozukluğu olabilir.



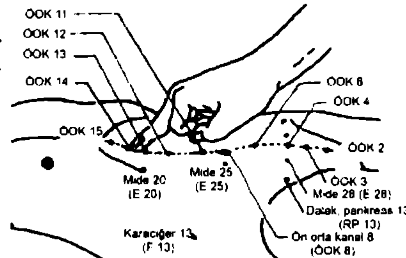
Resim-592. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama

Genel Tavsiyeler

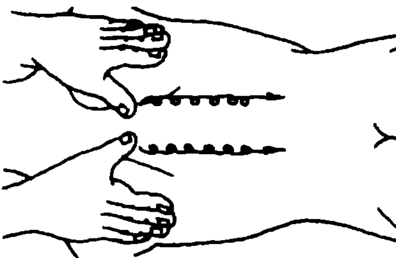
Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 592), karnın elin tümüyle dairesel ovalanması (bak. resim 593), karın bölgesindeki noktalara kısa aralıklarla bastırma (bak. resim 594), başparmaklarla omurganın iki yanının ovalanması (bak. resim 595), sırtın elle ovalanması (bak. resim 596).



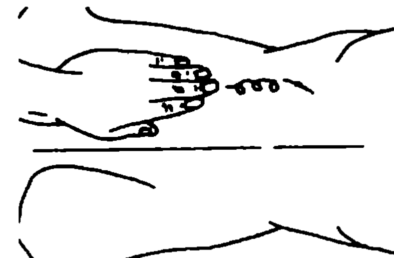
Resim-593. Karnın, elin tümüyle ovalanması



Resim-594. Karın bölgesindeki noktalara kısa aralıklarla bastırma

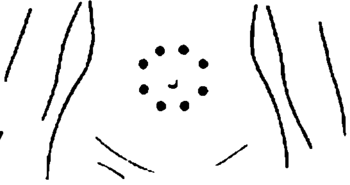


Resim-595. Başparmaklarla omurganın iki yanının ovalanması



Resim-596. Sırtın, elle ovalanması

İshal rahatsızlığında önce sebebe yönelik tedavi yapılmalıdır, sonra nokta masajı yapılmalıdır.


Resim-597. Göbeğin yanındaki noktalar

- Bileğin ve baş parmağın yanına 7 saniyelik basınç uygulanır.
- **Ayak baş parmağının dış yanına, tırnağın başladığı yere basınç uygulanır.**


Resim-598. Solar pleksus

- Göbeğin yanına göbekten 10 cm kadar yanlarına basınç uygulanır. İşaret ve orta parmaklarla tokmaklar gibi vurulur. (bak. resim 597)
- **İşaret parmağının ortasına 5-7 saniye sıkıca basınç uygulanır.**
- Göğüs kemiğinin ucunun bittiği yumuşak dokunun başladığı yere (solar pleksus) sağ ve sol orta parmaklarınızı üst üste yerleştirip sıkıca bir kez bastırılır. (bak. resim 598)


Resim-599. Omuz başlarındaki noktalar

- **Kolunuzu kıvırdığınızda dirsekte bir çizgi oluşur. Bu çizgiye önce sol kolunuzu sağ elinizi üç veya dört parmağıyla masaj yapın. Sonra sağ kolunuzu yapın. Günde üç kez tekrarlayın. Bu akapunktur noktalarına sabırla devam ederseniz mutlaka faydasını görürsünüz.**
- Omuz başlarındaki noktalara her ikisine üçer parmakla üçer saniye bastırın. (bak. resim 599)


Resim-600. Medulla oblangata

- **Üste üste bindirdiğiniz orta parmaklarınızla medulla oblangataya beş saniye süreyle bastırın. (bak. resim 600)**
- Ayak tabanındaki dört noktaya üst üste bindirdiğiniz başpar-

maklarınızla bastırın. Sonra ayağın üstünde parmakların kökündeki parmaklar arasındaki noktalara dört noktaya özellikle birinci noktaya kuvvetli bastırın. (bak. resim 601)

- **Göbeğin çevresindeki sekiz noktaya avucunuzla bastırın. (bak. resim 597)**
- Bedenin iki yanına göğüs kafesinden başlayıp kalça kemiklerinize kadar avucunuzla bastırın.



Resim-601. Ayak tabanında ve topuktaki noktalar

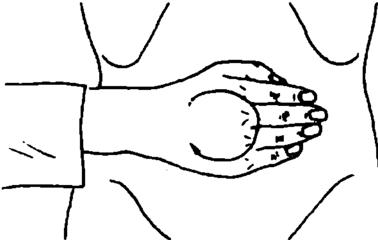
Soğukluk ve Nemin Getirdiği İshal

Belirtileri, ağır ishalle birlikte bağırsaklarda gürültü, karın ağrıları, mide boşluğunda sıcaklık ve bastırmadan hafifleyen gerilme ve şişkinlik hissi, tat duyusunu kaybetme, vücutta ağırlık, halsizlik ve yağlı tabakalı beyaz dil şeklinde kendini gösterir.

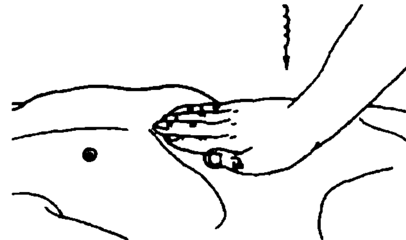
Tedavinin amacı, üçlü ısıtıcının orta kolunu ısıtmak ve soğuğu dağıtmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 602), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 603) uygulanır.



Resim-602. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-603. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

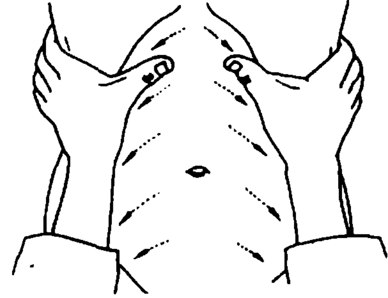
Yiyecek Durgunluğunun Getirdiği İshal

Belirtileri, uygunsuz yiyecek tüketimi sonucunda pis kokulu yapışkan gaitalı ani ishal, bağırsak hareketleriyle hafifleyen karın ağrıları, kusma, ekşi de dâhil geğirme ve yağlı tabakalı dil şeklindedir.

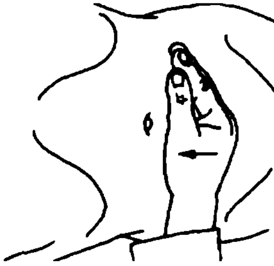
Tedavinin amacı, kılıç şeklindeki çıkıntıyla göbek arasındaki bölgeyi ısıtmak ve soğuğu dağıtmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 604), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 605), kaburga altındaki bölgede ovalama ve bastırmalı 'silindir' ovuşturma (bak. resim 606) uygulanır.



Resim-604. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



Resim-605. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar



Resim-606. Kaburga altındaki bölgede ovalama ve bastırmalı 'silindir' ovuşturma

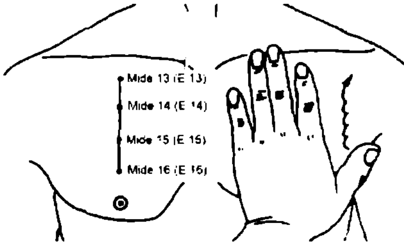
Dalak Boşluğunun Getirdiği İshal

Belirtileri, tekrarlanan ishal nöbetleri, hazmedilmemiş yiyecek içeren gaita, iştahsızlık, ishal nöbetinden hemen önce yağlı yiyecek yeme, beyaz tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

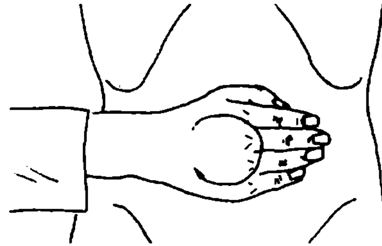
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve midenin çalışmasını dengelemektir.

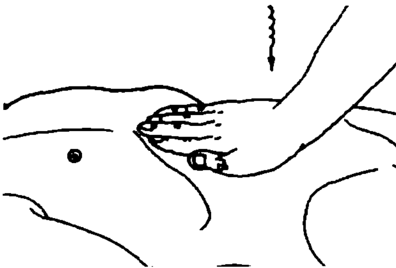
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

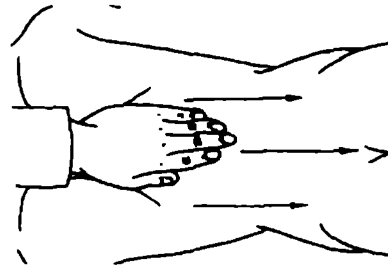
Tedavi için, göğsün, elle ovalanması (bak. resim 607), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 608), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 609), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 610) uygulanır.



Resim-607. Göğsün, elle ovalanması


Resim-608. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama


Resim-609. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar


Resim-610. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

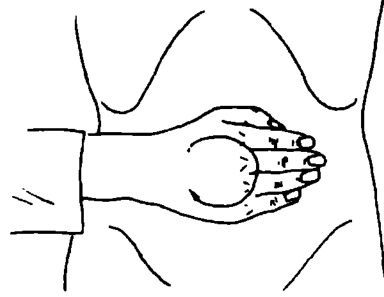
Böbrek Boşluğuna Bağlı İshal

Belirtileri, karında, göbek etrafında ağrılar, bağırsak hareketleriyle hafifleyen sabaha doğru ishal, soğuğa dayanamama, sıcaklık ve bastırmayla hafifleyen ağrı ve rahatsızlık, bel ve dizlerde halsizlik ve ağrı, el ve ayaklarda soğukluk ve diş izleri kalmış, beyaz tabaka oluşmuş solgun dil şeklindedir.

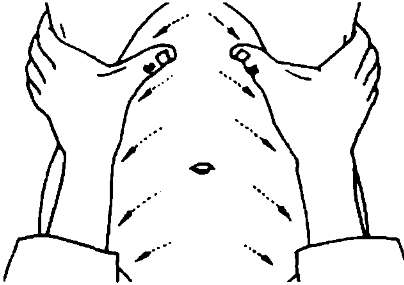
Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak ve dalağı güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

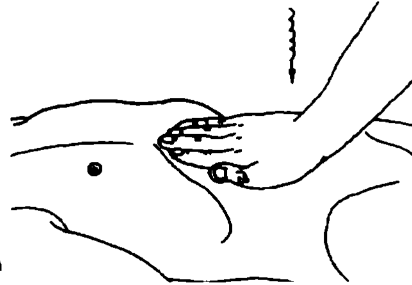
Tedavi için, Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 611), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 612), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 613), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 614), sırt bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 615), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 616, 617) uygulanır.



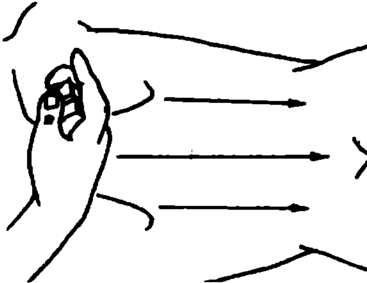
Resim-611. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



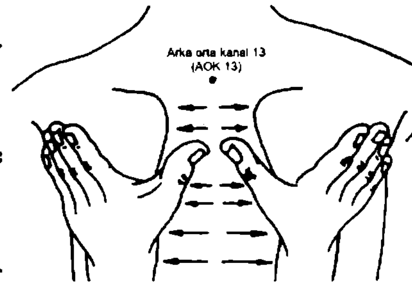
Resim-612. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



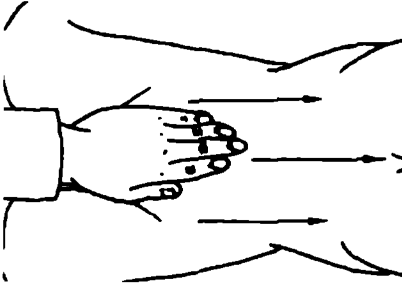
Resim-613. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar



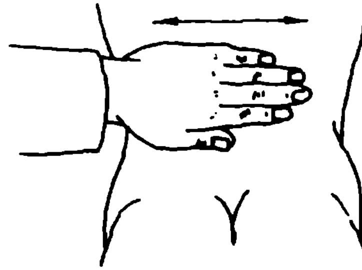
Resim-614. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



Resim-615. Sırt bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj



Resim-616. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



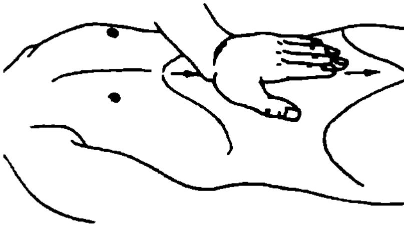
Resim-617. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama

KABIZLIK

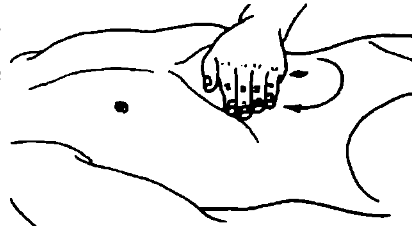
Kabızlık, bağırsaklarda sorun veya kuru gaita ile ya da gaitasız sonuçlanan uzun süreli bağırsak hareketleri sonucunda ortaya çıkar. Klinik tecrübesinde bu durumlar, doluluk sendromuna ya da boşluk sendromuna bağlanır.

Genel Tavsiyeler

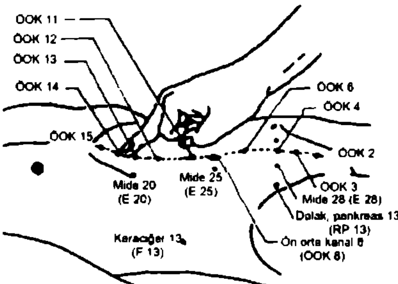
Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 618), karnın, elin tümüyle dairesel ovalanması (bak. resim 619), karın bölgesindeki noktalarda kısa aralıklarla bastırma (bak. resim 620), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 621).



Resim-618. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-619. Karnın, elin tümüyle dairesel ovalanması



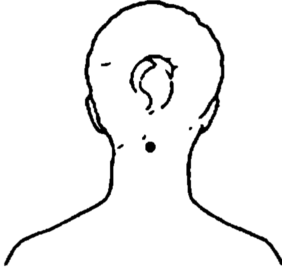
Resim-620. Karın bölgesindeki noktalarda kısa aralıklarla bastırma



Resim-621. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde hafif vurmalar

Kabızlık halinde, nokta masajı, doğru beslenme, lifli besinler, yeterli sıvı alma ve jimnastik başta gelen tedavi yöntemleridir.

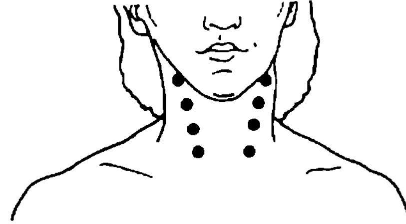
- Parmaklarla göbek etrafını kavrayıp çekerek örümcek usulü masaj yapın. Bu işlemi 3-5 defa tekrarlayın.
- **El ayası ile Ön orta kanal 16 (ÖOK 16) saat yönünde dairesel hareketler bastırarak 10-15 defa tekrarlayın.**
- Kolonlar üstüne dairesel sıvazlama hareketi ve çekumdan sola sıvazlama hareketi yapın.
- **Eller orta çizgiye paralel olacak şekilde hastanın baş tarafında durun. Bütün karın bölgesine ellerle kavrayıp çekerek masaj yapın.**
- Ön orta kanal 4 (ÖOK 4), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Mide 25 (E 25), Mide 27 (E 27), Dalak, pankreas (RP 13), Ön orta kanal 12 (ÖOK 12), Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 10 (GI 10), Üçlü ısıtıcı 6 (TR 6), Mide 36 (E 36), Mide 38 (E 38), Mide 41 (E 41), Mide 44 (E 44), Dalak, pankreas 3 (RP 3), Böbrek 3 (R 3), Safra kesesi 34 (VB 34), Safra kesesi 39 (VB 39), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Mesane 25 (V 25), Mesane 34 (V 34) noktalarına basınç uygulayın.
- **Göbeğin 2 parmak sağ ve solundaki iki noktaya nokta masajı yapınız.**
- Göbeğin altı parmak altındaki noktaya nokta masajı yapınız. Bunları beş-altı defa tekrarlayın.
- **İşaret ve orta parmağınızla iki ayak bileklerinizin iç kısımlarına masaj yapın. (sabah-akşam)**
- İki elinizi yumruk yaparak günde beş defa sıkın.
- **Kulağınızın üst yumuşak kıvrımına elinizin baş ve işaret parmağı arasına alarak masaj yapın.**
- Medulla oblangata ve namikoshi noktalarına nokta masajı uygulanır.

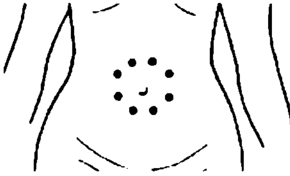

Medulla oblangata



Namikoshi noktası

- **Boynun her iki yanına yukardan aşağı doğru başparmakla nokta masajı uygulayınız.**





- Göbekten bir parmak uzaklıktaki daire üzerindeki sekiz noktaya nokta masajı uygulayınız.

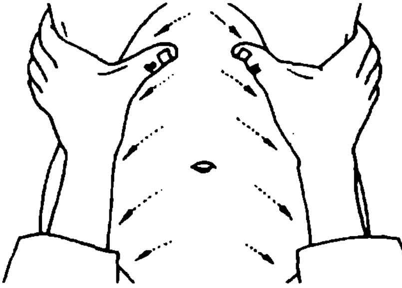
Sindirim Sisteminde Ateş Birikmesine Bağlı Kabızlık

Belirtileri, kuru gaitalı kabızlık, bağırsak hareketlerinin birkaç gün üst üste olmaması, karında gerilme ve ağrı hissi, yüz yanması, ateş, ağızda kuruluk, sinirlilik, koyu renkli idrar ve kalın yağlı tabakalı kırmızı dildir.

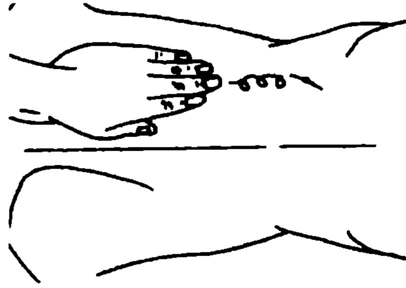
Tedavinin amacı, dolgunluk sıcaklığının ve bağırsaklarda oluşan birikintilerin temizlenmesi yoluyla bağırsakları rahatlatmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

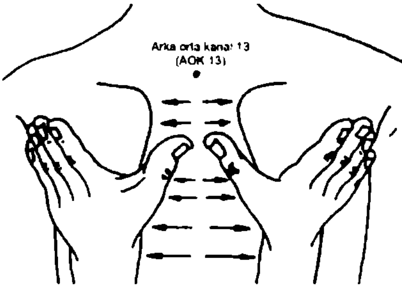
Tedavi için, farklı yanlara yönelen hareketlerle karında çizgisel masaj (bak. resim 622), sırtın, elle ovalanması (bak. resim 623), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 624), kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' ovalama (bak. resim 625) uygulanır.



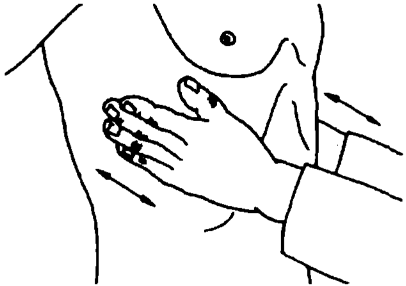
Resim-622. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



Resim-623. Sırtın, elle ovalanması



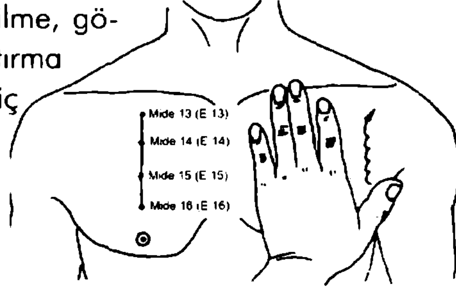
Resim-624. Sırt bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj



Resim-625. Kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' ovalama

Dalak ve Karaciğer Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı Kabızlık

Belirtileri, kabızlık, anüste gerilme, göğüste ve karnın üst kısmında bastırma ve şişkinlik hissi, sık geğirme ve iç çekme, hatta karın ağrıları, iştahsızlık ve yağlı beyaz tabakalı dil şeklindedir.

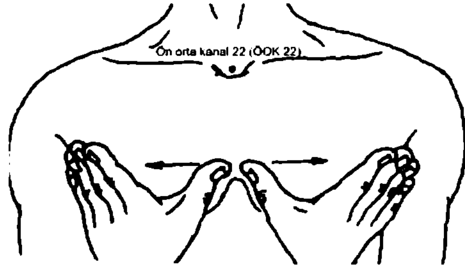


Resim-626. Göğsün elle ovulması

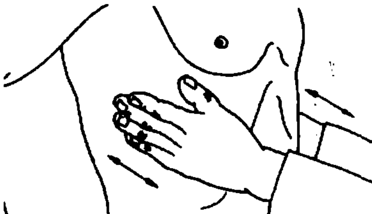
Tedavinin amacı, yaşam enerjisi akımını dengeleyerek ve bağırsaktaki birikintileri dağıtarak bağırsakları rahatlatmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

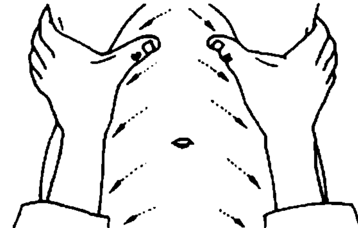
Tedavi için, göğsün elle ovalanması (bak. resim 626), göğüs bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj (bak. resim 627), kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' ovalama (bak. resim 628), farklı yanlara yönelen hareketlerle karında çizgisel masaj (bak. resim 629) uygulanır..



Resim-627. Göğüs bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj



Resim-628. Kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' ovalama

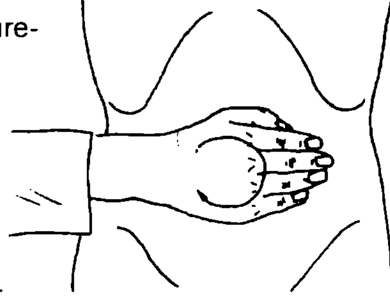


Resim-629. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı

Yaşam Enerjisi Boşluğunun Getirdiği Kabızlık

Belirtileri, sert ya da akışkan gaita, bağırsaklarda birkaç gün üst üste hareket olmaması, bağırsak hareketinden sonra nefes darlığı ve halsizlik ve ince tabakalı solgun dildir.

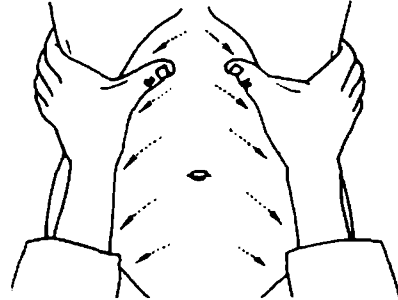
Tedavinin amacı, yaşam enerjisini çalıştırarak ve üçlü ısıtıcının orta kolunu güçlendirerek bağırsakları rahatlatmaktır.



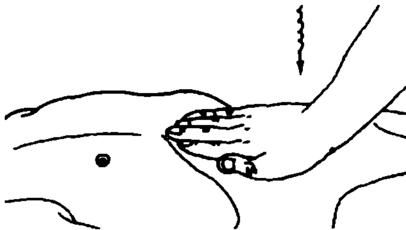
Resim-630. Ön orta kanal 8(ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

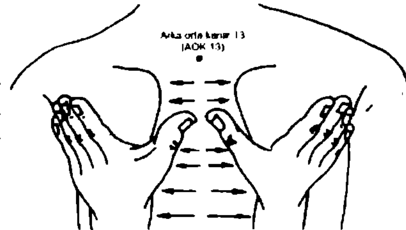
Tedavi için, Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel masaj (bak. resim 630), farklı yanlara yönelen hareketlerle karında çizgisel masaj (bak. resim 631), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 632), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 633), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 634), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 635) uygulanır.



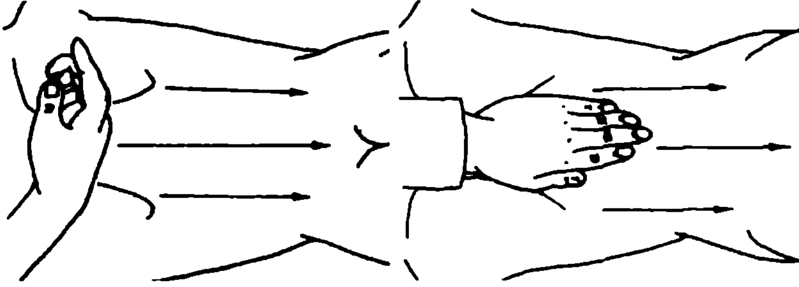
Resim-631. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



Resim-632. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar



Resim-633. Sırt bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj

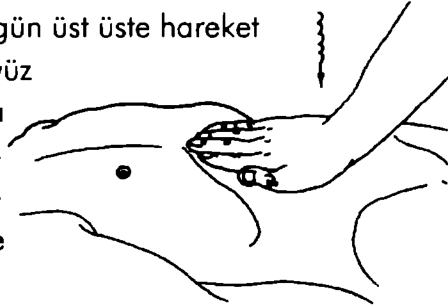


Resim-634. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

Resim-635. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

Kan Boşluğuna Bağlı Kabızlık

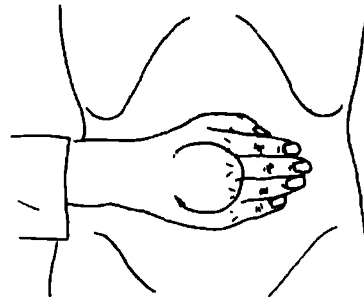
Belirtileri, bağırsaklarda birkaç gün üst üste hareket olmamakla beraber kuru gaita, yüz ve dudaklarda solgunluk, ağızda kuruluk, boğaz ağrıları, baş dönmesi, kalp atışlarının sıklaşması ve hafif tabakalı solgun dil şeklinde görülür.



Resim-636. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

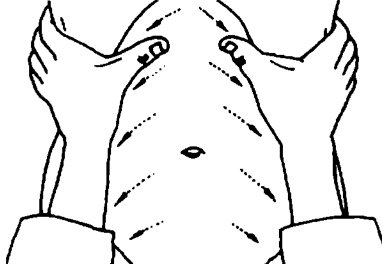
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 636), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 637), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 638), meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırmalarla vibrasyon (bak. resim 639), göğsün elle ovalanması (bak. resim 640), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 641) uygulanır

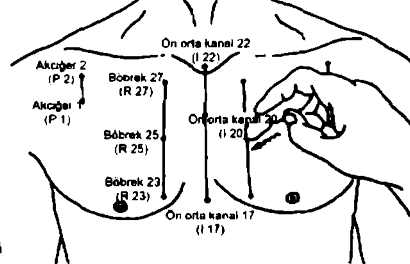


Resim-637. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama

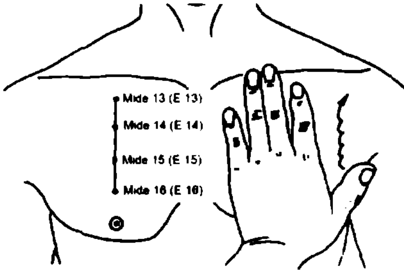
Tedavinin amacı, kanı besleme ve sindirim sistemini sulama yoluyla bağırsakları rahatlatmaktır.



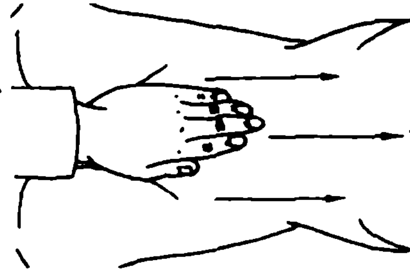
Resim-638. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



Resim-639. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklı bastırmalarla vibrasyon



Resim-640. Göğsün elle ovalanması



Resim-641. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

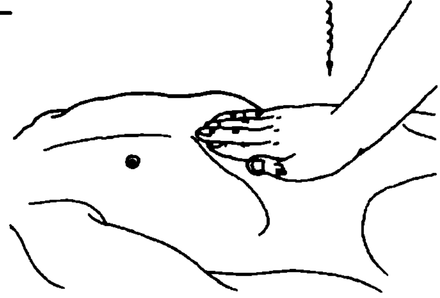
Sindirim Sisteminde Soğuğun Birikmesine Bağlı Kabızlık

Belirtileri, genellikle ileri yaşlı insanlarda görülür, ısınmakla ve bastırmakla hafifleyen karın ağrıları, el ve ayaklarda soğukluk, birkaç gün üst üste bağırsakta hareket olmaması, şeffaf ve bol idrar ve ince beyaz tabakalı solgun dil şeklinde kendini gösterir.

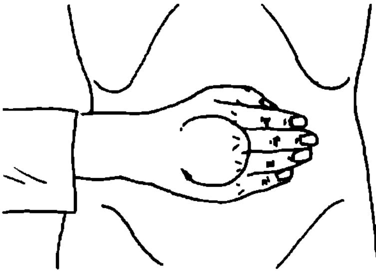
Tedavinin amacı, mideyi rahatlatmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

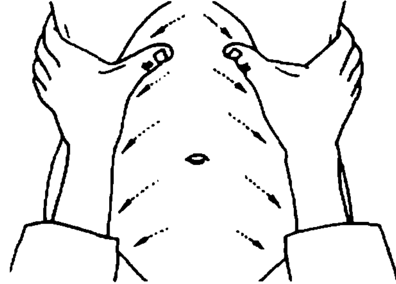
Tedavi için, karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 642), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 643), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 644), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 645, 646), sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar (bak. resim 647), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 648) uygulanır.



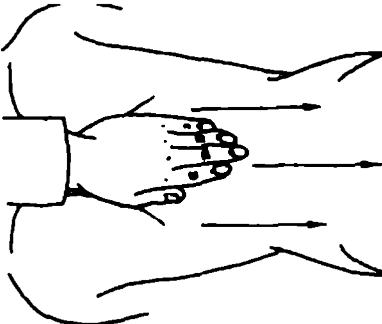
Resim-642. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar



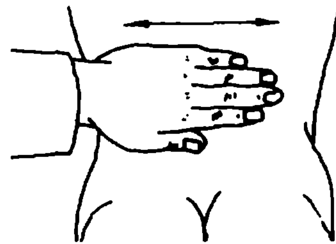
Resim-643. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



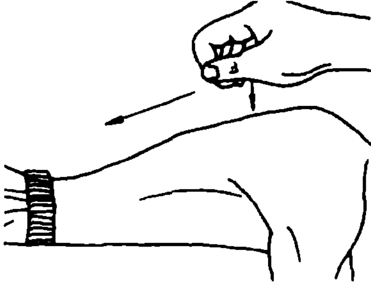
Resim-644. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



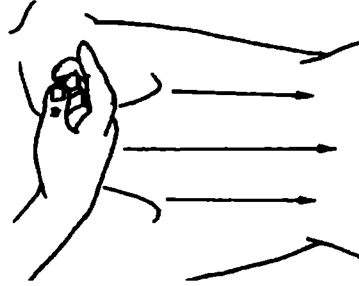
Resim-645. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-646. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



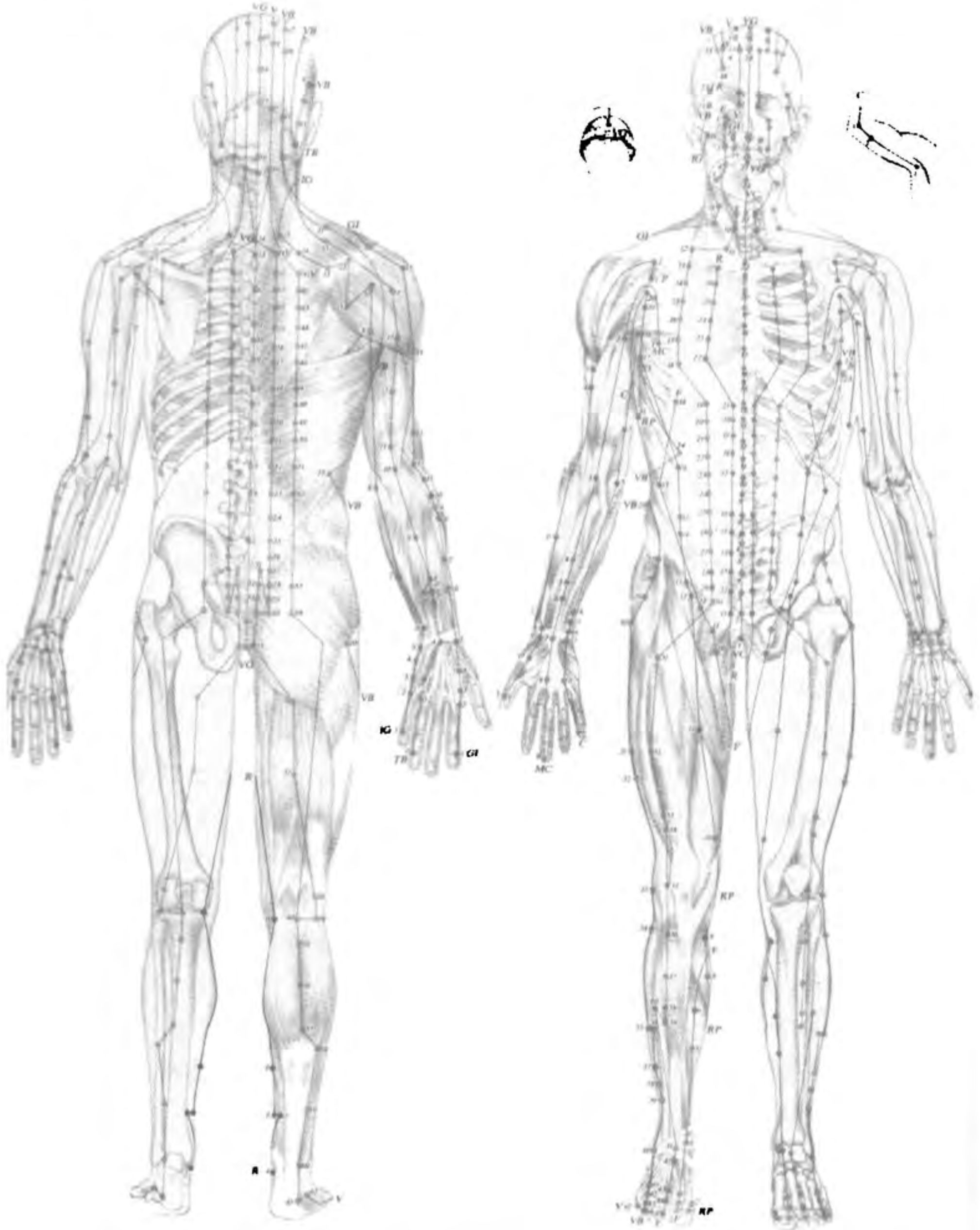
Resim-647. Sırt ve bel bölgesinde hafif vurmalar



Resim-648. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme.

KALP-STENOKARDİ (KALP SIKIŞMASI)

- Karaciğer 3 (F 3), Kalp 3 (C 3), Kalp 7 (C 7), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Dalak, pankreas 9 (RP 9), Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Dalak, pankreas 4 (RP 4), Mide 36 (E 36), Dalak, pankreas 6 (RP 6) noktalarına basınç uygulayın.
- **Sırtta iki kürek arasına aşağıdan yukarı doğru sıvazlama masajı yapın. Sol tarafta kalp olduğu için bu kısma daha çok yapılmalıdır. Bu rahatlatır. Mesane kanalının her iki tarafına aşağıdan yukarıya doğru sıvazlayarak masaj yapın ve enerjiyi boşaltın. Omurga etrafındaki kaslara (para vertebral) aşağıdan yukarıya doğru dairesel parmakla ovma yapın. Sol taraftaki açık noktalara nokta masajı uygulanır.**
- Arka orta kanal 14 (AOK 14), Hua-tuo noktalarına işaret ve orta parmak katlanarak basınç uygulanır. Göğüs omurları üstüne basınç uygulanır.
- **Sol tarafta kaburga aralarına ovma masajı yapılır. Dış taraftan omurgaya doğru parmaklarla ovma yapılır.**
- Safra kesesi 21 (VB 21), Mesane 11 (V 11), Mesane 14 (V 14), Mesane 15 (V 15), Mesane 41 (V 41), Mesane 43 (V 43), Mesane 45 (V 45), İnce bağırsak 14 (IG 14), İnce bağırsak 15 (IG 15) noktalarına rahatlatıcı basınç uygulanır. Koltuk altından kaburga arasına doğru ovma masajı yapılır. Kaburgaların göğüs kemiğine bağlantı yerine iyi ovma yapılır.
- **Ön orta kanal 17 (ÖOK 17), Ön orta kanal 21 (ÖOK 21), Mide 9 (E 9), Mide 12 (E 12) noktalarına rahatlatıcı basınç uygulanır.**



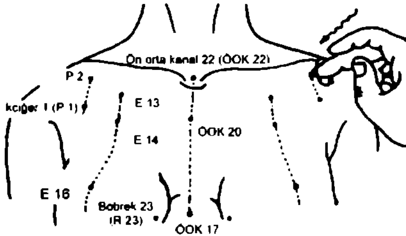
- Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

Karnın Üst Kısmında Şişkinlik ve Doluluk Hissi (Gaz)

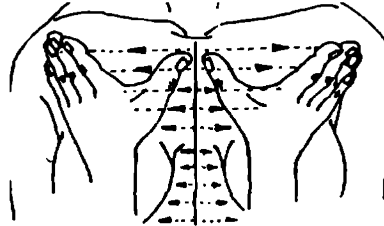
Bu bozukluğun temel nedeni, mide boşluğunun üst kısmında biriken ters yönde akan yaşam enerjisi veya yine yaşam enerjisinin ters yönde akmasına neden olan karaciğer yaşam enerjisi durgunluğudur.

Genel Tavsiyeler

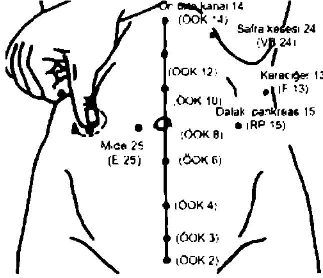
Meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulaması (bak. resim 649), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 650), karın bölgesinde noktaların çizgisel masajı ve tek parmakla ovalanması (bak. resim 651), karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 652), karın bölgesinin ovuşturulması (bak. resim 653, 654).



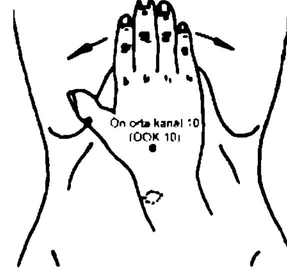
Resim-649. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulanması



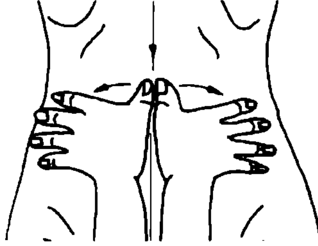
Resim-650. Kaburga aralarının çizgisel masajı



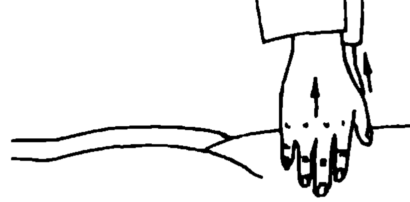
Resim-651. *Karın bölgesinde noktaların çizgisel masajı ve tek parmakla ovuşturulması*



Resim-652. *Karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama*



Resim-653. *Karın bölgesinde farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama*



Resim-654. *Karnın, tek noktada birleşen hareketlerle ovalanması*

Durgun veya Ters Yönde Akan Yaşam Enerjisine Bağlı Şişkinlik ve Doluluk Hissi

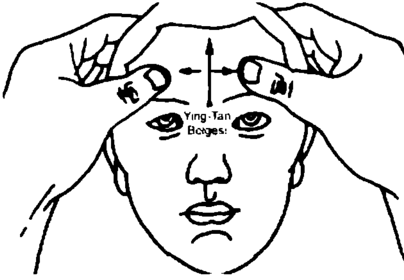
Belirtileri, göğüste doluluk hissi ve karın şişkinliği, yemekten sonra artan kesik kesik soluma, heyecanlanma, sinirlilik, uykusuzluk ve sarı yağlı tabakalı kırmızı dildir.

Tedavinin amacı, ateşi temizlemek, yaşam enerjisi akımını dengelemek ve düşük riskini ortadan kaldırmaktır.

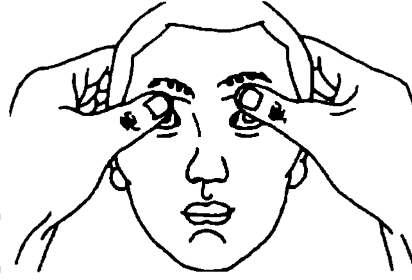
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 655), kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 656), beş çizgi rotasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 657), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovuşturulması (bak. resim 658)

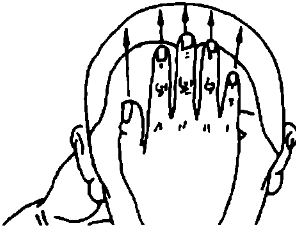
Sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 659), sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel masaj (bak. resim 660), meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 661), kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovuşturma (bak. resim 662) uygulanır.



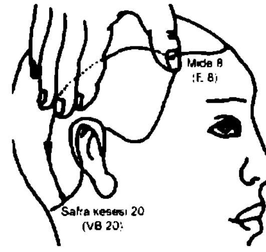
Resim-655. Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı



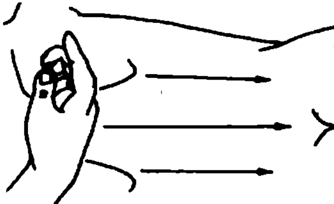
Resim-656. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



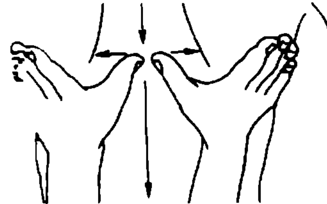
Resim-657. Beş çizgi rotasında çizgisel masaj



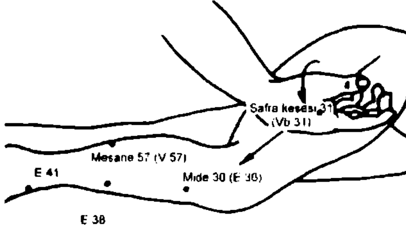
Resim-658. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovuşturulması



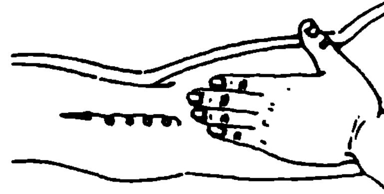
Resim-659. Sırt bölgesinde el gezdirme



Resim-660. Sırt bölgesinde kaburgaların arasında kısa aralıklarla bastırarak çizgisel masaj



Resim-661. Meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve noktaların ovalanması



Resim-662. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama

Karaciğerin Yüklenilmesine Bağlı Şişkinlik ve Doluluk Hissi

Belirtileri, göğüste sıkıntı, kaburga altı bölgesinde ağrı, nefes almada zorlanma, rahatsızlık ve endişe duygusu, can sıkıntısı, sinirlilik, öfkelilik, sık iç çekme ve hafif sarı tabakalı kırmızı dil şeklinde görülür.

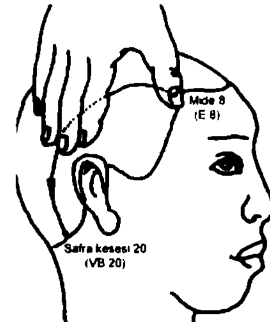
Tedavinin amacı, karaciğer ağrılarını dindirmek ve can sıkıntısını gidermektir.



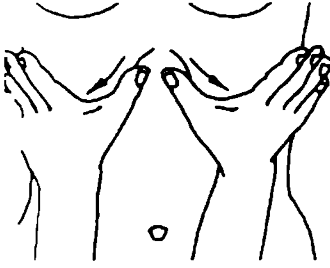
Resim-663. Beş çizgi rotasında çizgisel masaj ve ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

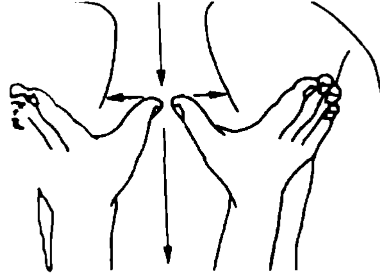
Tedavi için, beş çizgi rotasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 663), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovuşturulması (bak. resim 664), kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 665), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 667), karında hafif dokunmalar (bak. resim 668, 669) uygulanır.



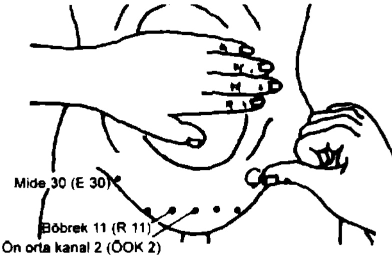
Resim-664. Safra kesesi meridyeninde hafif dokunmalar ve noktaların ovuşturulması



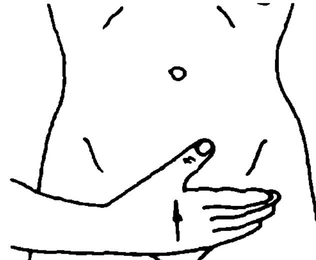
Resim-665. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj ve ovalama



Resim-667. Sırt bölgesinde kası aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-668. Noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması



Resim-669. Karında orta çizgi boyunca hafif dokunmalar

Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı Şişkinlik ve Doluluk Hissi

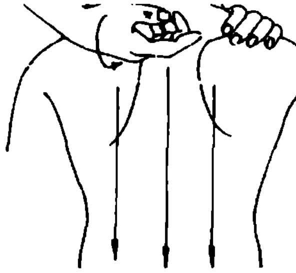
Belirtileri, mide boşluğunun üst kısmında şişkinlik ve doluluk hissi, nefes darlığı, başta ağırlık, baş dönmesi, güçsüzleşme, el ve ayaklarda halsizlik, tat duyusunun yitimi ve beyaz tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve yaşam enerjisi akımını dengelemektir.

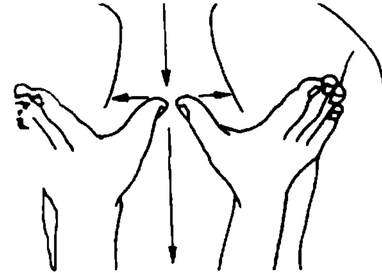
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 670), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 671), kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 672)

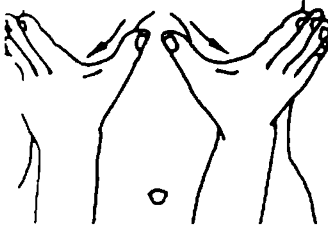
kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 673), kirişlerin rahatlaması için noktaların ovuşturulması ve çimdiklenmesi (bak. resim 674), colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı (bak. resim 675) uygulanır.



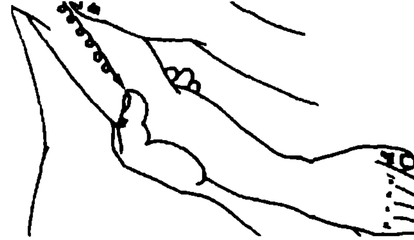
Resim-670. Sırt bölgesinde el gezdirme



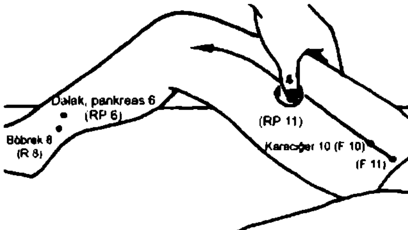
Resim-671. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı



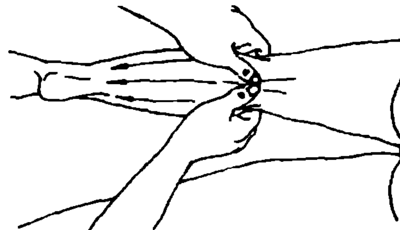
Resim-672. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj ve ovalama



Resim-673. Kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi



Resim-674. Kirişlerin rahatlaması için noktaların ovuşturulması ve çimdiklenmesi



Resim-675. Colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı

KEKEMELİK

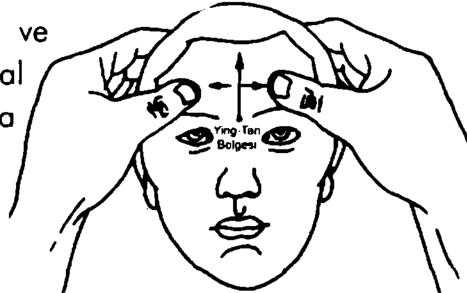
Konuşma bozukluğudur. Daha çok çocuk yaşlarda görülür. Korku ve psikolojik travmalarda meydana gelir. Nokta masajı doktor tedavisini tamamlar. Tedavi süresince psikolojik sarsıntı olmaması için dikkat edilmelidir. Logoped konuşma uzmanlarına gitmek önemlidir.

- Nokta üzerine rahatlatıcı usul kullanılır. Hafif baskı 3–5 dakika sürer. Tedavi süresi 12 seanstır. Her gün yapılmalıdır. 7–10 gün mola verilir, sonra tekrarlanır. 3–4 defa tekrarlanmalıdır.
- **Perikart 7 (MC 7) noktasına oturma pozisyonunda el masa üstünde, iki ele sıra ile basınç uygulanır. Kolun iç tarafı üste gelir.**
- Perikart 6 (MC 6) noktasına da aynı uygulama yapılır.
- **Ortada oturma pozisyonunda kol yerlerinden Üçlü ısıtıcı 10 (TR 10) noktasına önce bir kola sonra diğerine olacak şekilde çalışın.**
- Oturma pozisyonunda ayaklarınızı paralel uzatın. Mide 36 (E 36) ve Üçlü ısıtıcı 10 (TR 10) noktalarına simetrik yani aynı anda uygulama yapın.
- **Oturma pozisyonunda veya yüzükoyun yatılır. Mesane 45 (V 45) noktasına bir başkası masaj yapsın.**
- Üçlü ısıtıcı 22 (TR 22) noktasına her iki tarafa aynı anda olacak şekilde oturma pozisyonunda dirsekler masa üstünde olacak şekilde aynı anda basınç uygulayın.
- **Dalak, pankreas 6 (RP 6)noktasına da aynı anda başparmakla 3-5 dakika basınç uygulayın.**
- Akciğer 7 (P 7) noktasına oturma pozisyonunda kollar masa üstünde sıra ile basınç uygulayın.

- **Başınızı biraz öne eğin, oturma pozisyonunda iken iki parmakla destek yaparak Arka orta kanal 15 (AOK 15) noktasına uygulama yapın.**
- Oturma pozisyonunu alın. Eller yarım yumruk halinde iken başparmakla serçe parmağın çizgisine sakinleştirici sert derin baskı yapın. İnce bağırsak 3 (IG 3) noktasına 30 saniye 1 dakika basınç uygulayın.

KLİMAKS SENDROMU

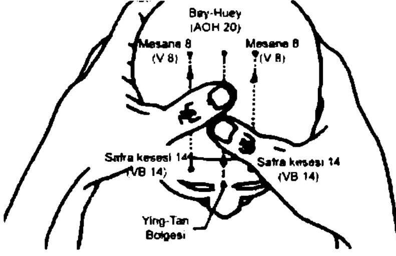
Bu hastalığın ortaya çıkışı ve ağırlığı, kişisel özelliklere, sosyal ortama ve duygusal duruma bağlıdır.



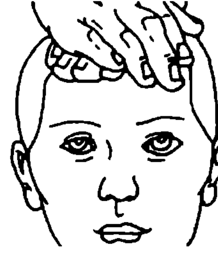
Resim-676. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalama

Genel Tavsiyeler

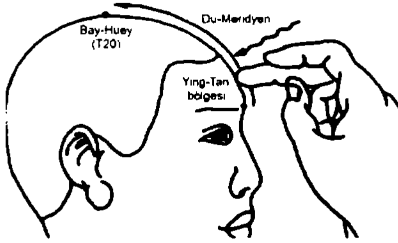
Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 676), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 677), Bay-Huey (AOK 20) bölgesinde vibrasyon (bak. resim 678), Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon (bak. resim 679), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 680), boyun bölgesinde omurganın iki yandan çizgisel masajı ve ovalanması (bak. resim 681), boyun kirişlerinin rahatlaması için hafif dokunmalar (bak. resim 682).



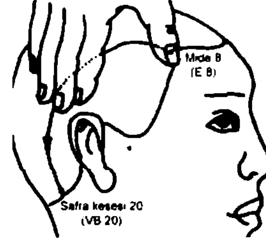
Resim-677. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



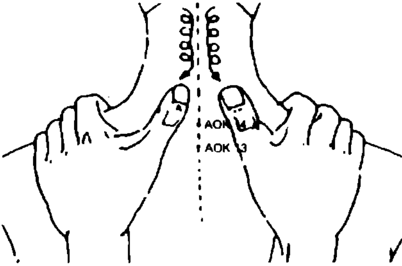
Resim-678. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



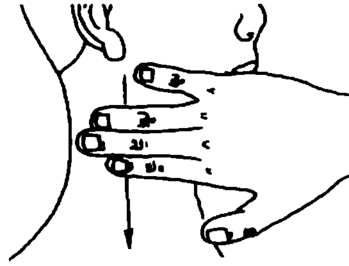
Resim-679. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon



Resim-680. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



Resim-681. Boyun bölgesinde omurganın iki yanından çizgisel masajı ve ovalanması



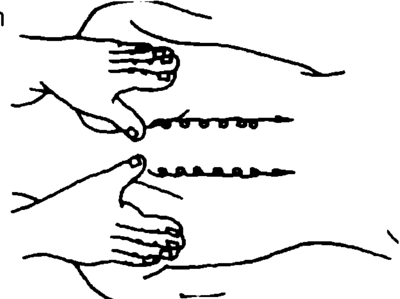
Resim-682. Boyun kirişlerinin rahatlaması için hafif dokunmalar

Böbrek Yaşam Enerjisi Durgunluğundan Kaynaklanan Klimaks

Belirtileri, baş ağrısı, baş dönmesi, göğüste sıkılma, kaburga altı bölgesinde gerilme hissi ve karında doluluk, iştahsızlık, geğirme, mide bulantısı, ağızda kuruluk, ağızda acılık, sık iç çekme, sinirlilik,

melankoli, uykusuzluk, düşlerle bölünen uyku ve ince sarı tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

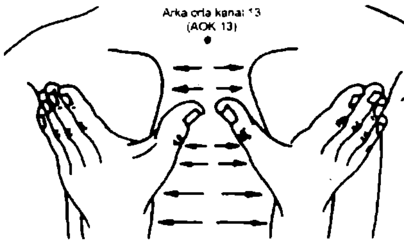
Tedavinin amacı, karaciğer durumunu iyileştirmek ve karaciğer yaşam enerjisi akımını dengelemektir.



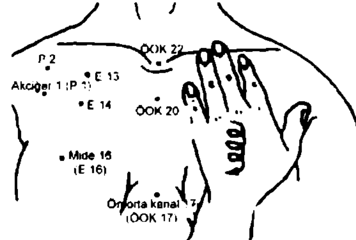
Resim-683. Omurganın iki yanından başparmaklarla ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

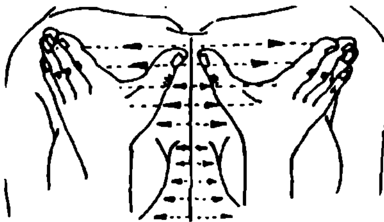
Tedavi için, omurganın iki yanından başparmaklarla ovalama (bak. resim 683), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 684), göğsün elle ovalanması (bak. resim 685), göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 686), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 687) uygulanır.



Resim-684. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-685. Göğsün elle ovalanması



Resim-686. Göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı

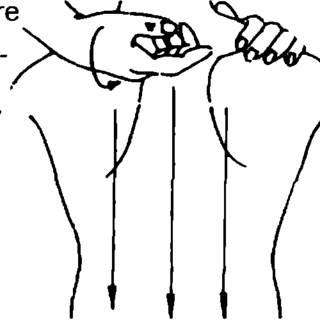


Resim-687. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı

Böbrek Enerjisi Boşluğundan Kaynaklanan Klimaks Sendromu

Belirtileri, zayıf düşme, sosyal faaliyetlere karşı ilgisizlik, yalnız kalma isteği, yüz solgunluğu, bel ve dizlerde ağrı ve güçsüzlük, el ve ayaklarda üşüme, soğuğa dayanamama, apış arasında rahatsızlık ve ince beyaz tabakalı solgun dil şeklindedir.

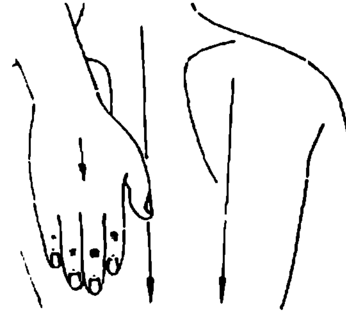
Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak ve böbrek enerjisini güçlendirmektir.



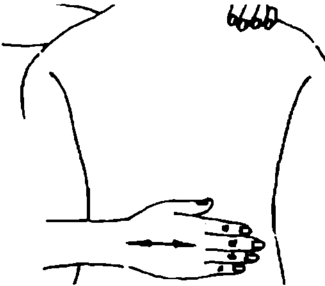
Resim-688. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

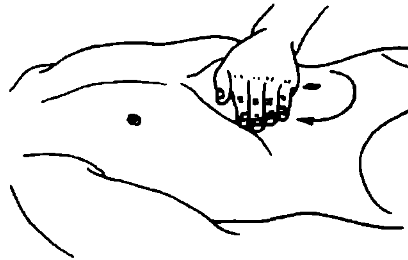
Tedavi için, sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 688), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 689, 690), elin tümüyle karnın dairesel ovalanması (bak. resim 691), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) dairesel ovalama (bak. resim 692), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 693) uygulanır.



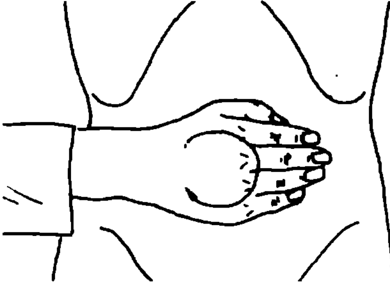
Resim-689. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



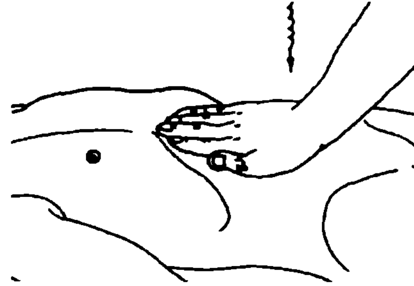
Resim-690. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



Resim-691. Karnın, elin tümüyle ovalanması

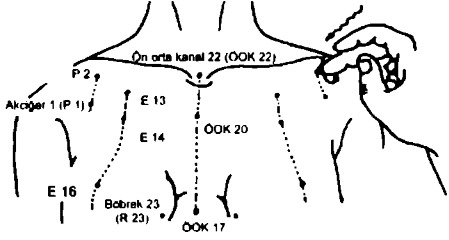


Resim-692. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



Resim-693. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

KUSMA

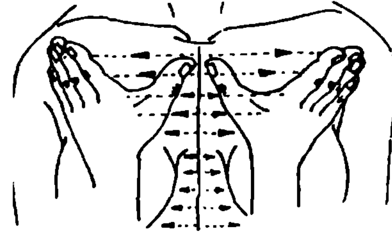


Resim-694. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon

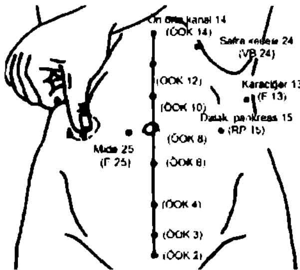
Kusma; boşluk, soğukluk, ateş ya da sümüksü sıvı yaşam enerjisi durgunluğuna veya ters akmasına yol açtığı zaman olur. Kusmanın nedeni, dalakla mide arasında dengesizliğe yol açan dalak yaşam enerjisi boşluğu veya karaciğer yaşam enerjisinin mideyle Jen-meridyenini olumsuz etkilediği karaciğer nevrozu olabilir.

Genel Tavsiyeler

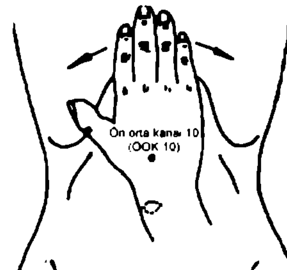
Meridyenler boyunca bulunan noktalarda kısa aralıklarla bastırarak vibrasyon uygulaması (bak. resim 694), kaburga aralarının çizgisel ovalanması (bak. resim 695), karın bölgesindeki noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması (bak. resim 696), karnın üst bölgesinde hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 697), karın bölgesinin ovulması (bak. resim 698, 699).



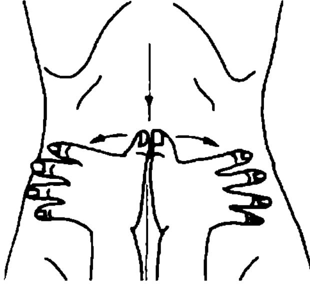
Resim-695. Kaburga aralarının çizgisel masajı



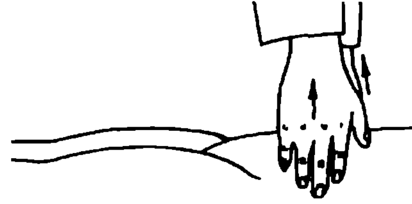
Resim-696. Karın bölgesindeki noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması



Resim-697. Karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama



Resim-698. *Karın bölgesinde farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama*



Resim-699. *Karın bölgesinde tek noktada birleşen hareketlerle çizgisel masaj*

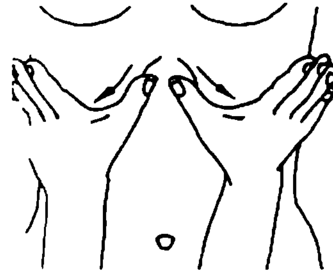
Mide Boşluğuna Bağlı Kusma

Belirtileri, mide boşluğunun üst kısmında bastırıldığında hafifleyen doluluk ve gerilme hissi, kusma, iştahsızlık ve beyaz tabakalı solgun dil şeklindedir.

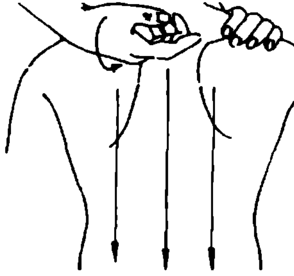
Tedavinin amacı, üçlü ısıtıcının orta kolunda dengeyi sağlamak ve mideyi güçlendirmek, yaşam enerjisi akımını düzenlemek ve kusmayı durdurmaktır.

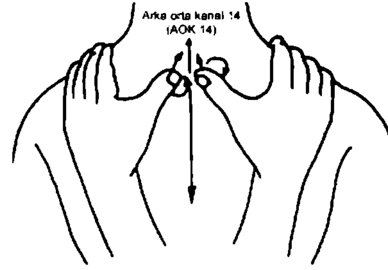
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj (bak. resim 700), sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 701), omurganın iki yanından noktaların ovalanması (bak. resim 702), Mide 36 (E 36), Perikart 6 (MC 6) ve Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktalarının ovulması uygulanır.



Resim-700. *Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj*


Resim-701. Sırt bölgesinde el gezdirme



Resim-702. Omurganın iki yanından noktaların ovalanması

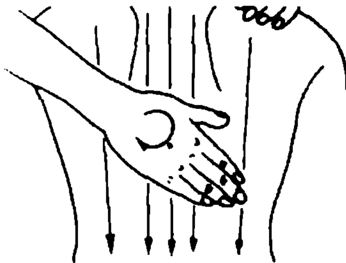
Mide Boğukluğuna Bağlı Kusma

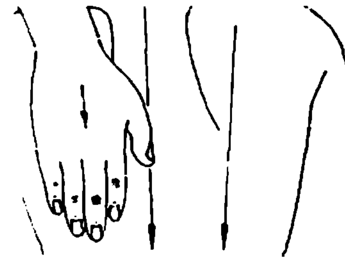
Belirtileri, sulu ve şeffaf kusma, soğuğa dayanamama, karnın üst kısmında sıcak içecek etkisiyle hafifleyen ağrılar ve nemli beyaz tabakalı solgun dildir.

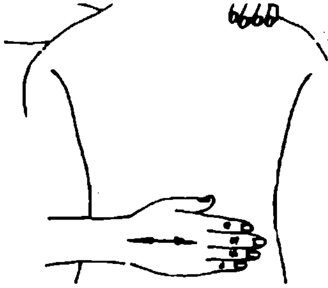
Tedavinin amacı, üçlü ısıtıcının orta kolunu ısıtmak ve soğuğu dağıtmak, ters yönde akan ya da durgun yaşam enerjisini aşağıya inmeye zorlayarak kusmayı durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

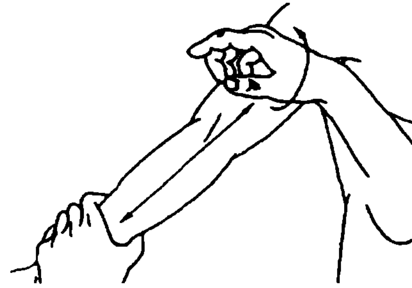
Tedavi için, sırt ve bel bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 703), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 704, 705), kol meridyeni boyunca el gezdirerek ovalama (bak. resim 706), Mide 36 (E 36), Perikat 6 (MC 6) ve Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktalarının ovalanması uygulanır.


Resim-703. Sırt ve bel bölgesinin elle ovalanması


Resim-704. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



Resim-705. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



Resim-706. Kol meridyenleri boyunca bulunan noktalarda el gezdirerek ovalama

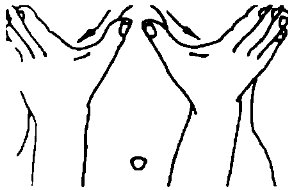
Mide Ateşine Bağlı Kusma

Belirtileri, şiddetli kusma nöbetleri, sinirlilik, yüz yanması, sıcak içecek içme isteği uyandıran susama, kabızlık ve kuru sarı tabakalı kırmızı dil şeklinde görülür.

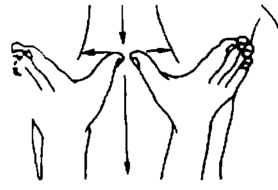
Tedavinin amacı, mide ateşini temizlemek, durgun veya ters yönde akan yaşam enerjisini inmeye zorlayarak kusmayı durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj (bak. resim 707), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel ovalanması (bak. resim 708), Safra kesesi 24 (VB 24), Karaciğer 14 (F 14) ve Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktalarının ovulması uygulanır. (bak. sayfa 24 "Vücutta Kanallara Göre Noktalar ve Yerleri")



Resim-707. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj



Resim-708. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı

Karaciğer Ateşine Bağlı Kusma

Belirtileri, ekşi veya acı kusma, baş dönmesi, sinirlilik, ağız kokusu, ağızda acılık hissi, göğüste sıkıntı, kaburga altı bölgesinde ağrılar ve sarı tabakalı kırmızı dil şeklinde görülür.

Tedavinin amacı, karaciğer ateşini temizlemek ve mideyi dengelemek, durgunlaşmış mide yaşam enerjisini inmeye zorlayarak kusmayı durdurmaktır.

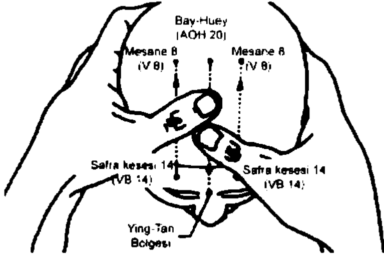
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, beş çizgi rotasında çizgisel ovalama (bak. resim 709), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 710), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve ovuşturma (bak. resim 711), Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 712)

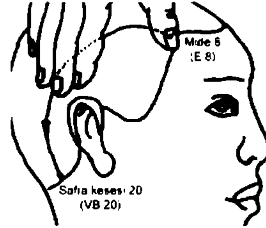
Resim-709 Beş çizgi rotasında çizgisel ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

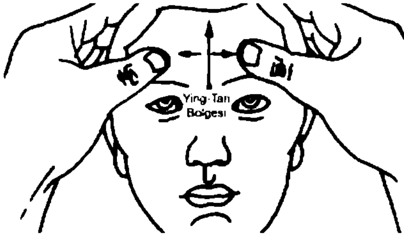
Kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 713), sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırarak çizgisel masajı (bak. resim 714), kaburga altı bölgesinin ve kaburgaların çizgisel masajı (bak. resim 715), Ön orta kanal 24 (ÖOK 24), Ön orta kanal 22 (ÖOK 22), Safra kesesi (VB 24) ve Karaciğer 14 (F 14) noktalarının ovulması uygulanır. (bak. sayfa 24 "Vücutta Kanallara Göre Noktalar ve Yerleri")



Resim-710. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



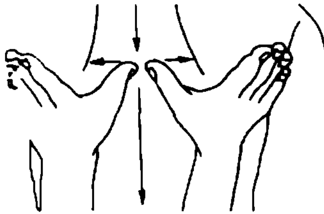
Resim-711. Safra kesesi meridyenindeki noktada hafif dokunmalar ve ovalama



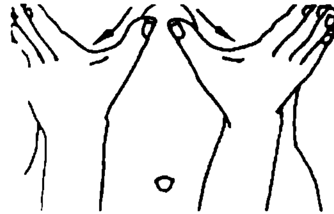
Resim-712. Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı



Resim-713. Kaşların üzerinde çizgisel ovalama



Resim-714. Sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel masajı



Resim-715. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj ve ovalama

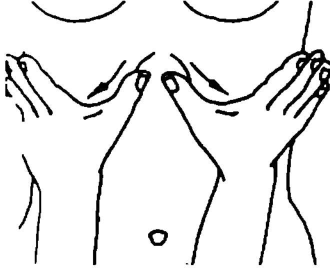
Sümüksü Sıvının Birikmesine Bağlı Kusma

Belirtileri, yoğun ve yapışkan kusma, mide boşluğunun üst kısmında doluluk hissi, tat duyusunun yitimi, kalp çarpıntısı, nefes darlığı ve beyaz yağlı tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

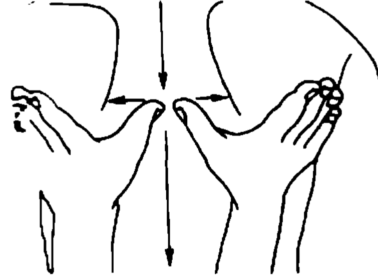
Tedavinin amacı, sümüksü sıvıyı sulandırmak ve nemi gidermek, ters yöne akan ya da durgunlaşmış mide yaşam enerjisinin aşağıya inmesini sağlayarak kusmayı durdurmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj (bak. resim 716), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 717), Ön orta kanal 22 (ÖOK 22), Safra kesesi 24 (VB 24), Karaciğer 14 (F 14), Mide 36 (E 36), Perikart 6 (MC 6) ve Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) noktalarının ovalanması uygulanır. (bak. sayfa 24 "Vücutta Kanallara Göre Noktalar ve Yerleri")



Resim-716. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj

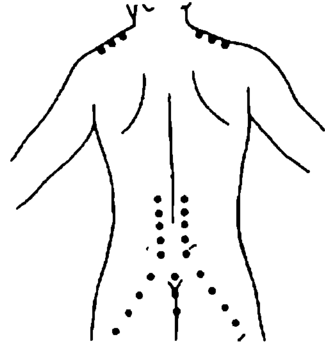


Resim-717. Sırt bölgesinde kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel ovalanması

MENOPOZ

Kadınlarda menapoza bağlı istenmeyen durumları nokta masajları ile minimuma indirebilirsiniz. Bu egzersizler günde en az bir kere yapılmalıdır.

1- Önce köprücük kemiğindeki çukurlara basit başparmak basıncı ile orta kuvvetle 5 saniye bastırın.
2- **Dirsekte bir yere çarptığınızda kolun uyuşmasına sebep olan bölgenin hemen altına orta kuvvetle 5 saniye basınç uygulayın.**
3- Topuktan ve 7,5 cm kadar yukarısına 5 saniye bastırın.
4- **Ayak serçe parmaklarını sıkıca çimdikleyin.**
5- Her iki kalçanın altının ortasına 5-7 sn. sıkıca bastırın.
6- **Kuyruk sokumunun her iki tarafına 3-5 saniye orta kuvvetle bastırın. (bak. resim 718)**



Resim-718

Bu uygulamaları nerede acı hissederseniz orada tekrarlayın.

Gerginlik

Masaj bölgeleri, Mide 36 (E 36), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Perikart 6 (MC 6), Mide 25 (E 25), Ön orta kanal 12 (ÖOK 12), Ön orta kanal 15 (ÖOK 15), Arka orta kanal 16 (AOK 16), Arka orta kanal 20 (AOK 20), Ying-tan noktalarıdır.

METEORİZM (GAZ)

Karında şişlik oluşması, sindirim kanalı içinde gaz oluşması karın bölgesinde bir hastalık olduğunun işaretidir. Doktora hangi organda bozukluk olduğuna dair danışmak gerekir. Karın bölgesi içinde hareketli sancı olur. İnsan gerilir, gaz çıkınca rahatlanır. Gaz oluşumu periyodik veya gıdalara bağlı olabilir. Gaz aynı zamanda devamlı olabilir. Bazı insanlarda çok lifli gıdalar (selülozca zengin) gaz yapar. Böyle durumlarda böyle gıdaları beslenme rejiminden çıkarmak gerekir. Asitli içecekler de gaz yapar. Fermente (mayalı) gıdaları da yememek lazımdır. Çavdar ekmeği, ağır hamur yemekleri, tatlı, bira, süt, kuru fasulye, mercimek, bezelye, lahana, nohut, salatalık, patates, tatlı meyveler gaz yapar.

- Gaz oluştuğu zaman karın bölgesine sıcak termoforla kompres yapın. Nokta masajı 1 hafta sırayla uygulanır. Masajda rahatlatıcı yöntemler kullanın. Hafif ve dairesel baskıyı saat yönünde uygulayın. Her nokta için 3-5 dakika yavaş masaj uygulayın. 9. ve 12. noktaya sakinleştirici yöntem uygulayın. Saat yönünde 30 saniye ile 1 dakika arası derin dairesel baskı uygulanır.
- **Göbeğin üstünde oturma veya yatarak ama ayaklar toplu vaziyette iken Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) noktasına göbek üstüne saat yönünde 3–5 dakika masaj yapın.**
- Ön orta kanal 6 (ÖOK 6) noktasına saat yönünde 3–5 dakika masaj yapın.
- **Ön orta kanal 12 (ÖOK 12) noktasına 3–5 dakika masaj yapın.**
- Eller masa üstünde iken sıra ile avuç yukarıda olacak şekilde Perikart 6 (MC 6) noktasına basınç uygulayın.
- **Oturarak veya ayaklar toplanmış şekilde yatarak Mide 25 (E 25) noktasına basınç uygulayın.**
- Dalak, pankreas 1 (RP 1) noktasına oturur pozisyonda masaj uygulayın.
- **Mesane 22 (V 22) noktasına başkası uygulayacak şekilde yüzükoyun yatarak karın bölgesine yastık konarak uygulayın.**
- Böbrek 1 (R 1) noktasına oturur pozisyonda iken sıra ile basınç uygulayın.

- **Safra kesesi 13 (VB 13) noktasına aynı anda oturarak masaj uygulayın.**
- Kalın bağırsak 2 (GI 2) noktasına eller masa üstünde iken sıra ile masaj yapın.
- **Kalın bağırsak 3 (GI 3) noktasına eller masa üstünde iken sıra ile masaj yapın.**
- Mide 41 (E 41) noktasına oturma pozisyonunda iken masaj uygulayın.
- **Mide 45 (E 45) noktasına oturma pozisyonunda iken masaj uygulayın.**
- Sırtüstü yatın. Ayaklar toplu vaziyette aynı anda veya oturarak Dalak, pankreas 15 (RP 15) noktasına basınç uygulayın.
- **Ayaklar toplu vaziyette sırtüstü yatın, Dalak, pankreas 12 (RP 12) noktasına basınç uygulayın. Başparmak ile derin basınç uygulanır veya işaret ve orta parmak ile 3–4 defa 30 saniye–1 dakika arasında basınç uygulayın. 8–10 dakika bekleyin, tekrar basın. Bunu 3–4 defa tekrarlayın.**
- Gaz bağırsaklar içinde hızlı hareket ederken karın bölgesinde güçlü ses çıkarır ve sancı olur. Bunu yok etmek için Mesane (idrar kesesi) 50 (V 50) noktasına hemen masaj uygulamak gerekir. Sakinleştirici yöntemi uygulayın.
- **Eğer bağırsaklarda çok gaz toplanıp aynı anda ishal varsa o zaman Ön orta kanal 3 (ÖOK 3) noktasına rahatlatıcı boşaltıcı yöntem uygulanır. Dairesel saat yönünde hafif basınç 3–5 dakika süre basılır.**

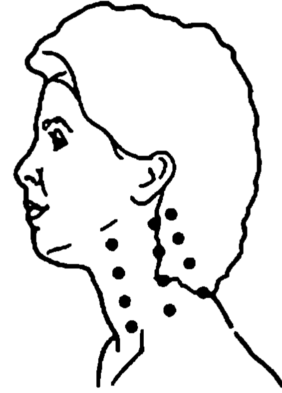


* Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

MİGREN

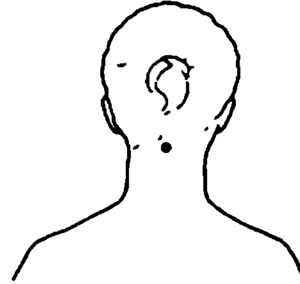
Başın bir yanının daha şiddetli bir şekilde ağrımasıyla ortaya çıkar. Migren nöbetleri mide bulantısı, sese ve ışığa aşırı duyarlılık genel olarak kendini kötü hissetme gibi belirtilerle başlar. Ardından dayanılamayacak kadar şiddetli baş ağrıları başlar. Bu belirtiler ergenlik döneminde ortaya çıkar, bilhassa kadınlarda âdet dönemi öncesi sıklaşır. Heyecan, stres, iklim değişikliği gibi unsurlar körükleyici sebeplerdir. Migrenin sebepleri tam olarak anlaşılmış değildir. Bilhassa karın bölgesinde kan akımını hızlandırma baş ağrılarını geçirmekte etkili olabilir.

1- Öncelikle migren ağrılarının yoğun olarak hissedildiği boyun kaslarına nokta masajı (şiatsu) yapın. Boyunda iki yanda bulunan karotis arterleri (şah damar) kalp atışını ve beyin için gerekli kan miktarını düzenler. Şahdamarına paralel seyreden vagus siniri iç organların çalışmasını düzenler. Boyna üç sıra halinde önden başlayarak aşağı doğru nokta masajı yapılır. Üç parmak basıncı uygulanır. (bak. resim 719)



Resim-719. Boyunda masaj yapılacak noktalar.

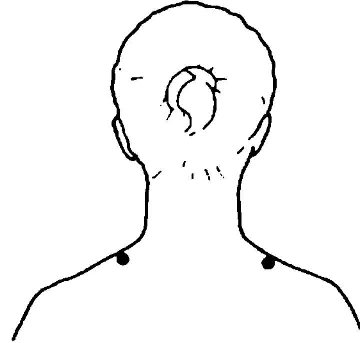
2- **Medulla Oblangata'ya üst üste bindirilen orta parmaklarınızla bastırın. (bak. resim 720)**



Resim-720. Medulla Oblangata

3- Omuz başlarındaki noktalara üç parmakla bastırın. (bak. resim 721)

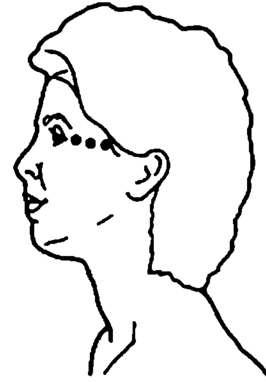
4- Yine başın orta noktasının iki yanına her iki elin üçer parmağı ile beş kez bastırın. Yine başın orta çizgisi üzerindeki altı noktaya, başın tepesindeki altıncı noktaya bastırın. Altıncı nokta basıncı artırarak bastırın sonra yavaş yavaş bastırmayı kesin.



Resim-721. Omuz başlarındaki noktalar

5- Şakaktaki üç noktaya bastırın. (bak. resim 722)

6- Bir başka tedavi noktası ellerdedir. Sağ elin işaret ve başparmağı ile sol elin işaret ve başparmağı arasındaki dokuyu kavrayın. Önce yumuşak bir kas dokusu hissedersiniz, biraz bileğe doğru çıkarsanız iki kemik arasında olduğunuzu fark edersiniz. Burayı sıkı şekilde kavrayın, baskı uygulayın keskin bir acı hissedersiniz, bu takdirde doğru noktayı buldunuz demektir.



Resim-722. Şakaktaki üç nokta

Migren nöbeti tutmamış da olsa sabah, öğlen ve akşam alnın bu noktalarına onar kez nokta masajı uygulayın.

Migren Pratik Tedavi-Uygulama

Migren belirtilerinde yapılacak diğer işlemler şöyledir:

- Baş ağrısında boyun bölgesine ve omuz kavşağına masaj uygulayın.

- **Yüz ve saç bölgesindeki ağrıyan noktalara basınç uygulayın. Hafif ve rahatlatıcı masaj uygulayın.**
- Baş ağrısı noktaları aynıdır. Ayrıca Safra kesesi 2 (VB 2), Üçlü ısıtıcı 2 (TR 2) noktalarına masaj uygulanır.
- **Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 10 (GI 10), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Üçlü ısıtıcı 3 (TR 3), Üçlü ısıtıcı 15 (TR 15), İnce bağırsak 3 (IG 3), Akciğer 7 (P 7), Perikart 6 (MC 6), Akciğer 9 (P 9), Kalp 7 (C 7), Mide 36 (E 36), Mide 41 (E 41), Mide 44 (E 44), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Mesane 60 (V 60), Mesane 67 (V 67), Ön orta kanal 1 (I 1), Ön orta kanal 2 (I 2), Ön orta kanal 3 (I 3), Böbrek 6 (R 6), Safra kesesi 37 (VB 37), Safra kesesi 38 (VB 38), Safra kesesi 43 (VB 43) noktalarına orta dereceli basınç uygulayın.**
- Mide 36, 44 (E 36, E 44), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Mesane 60, 67 (V 60, V67), Ön orta kanal 1, 2, 3 (I 1, I 2, I 3), Böbrek 6 (R 6), Safra kesesi 37, 38, 43 (VB37, VB38, VB43) noktalarına orta baskı uygulanır. Ayak tabanı dış kenarına başparmakla ovma masajı yapılır.
- **Masaj uygulanırken aşağıdan yukarı doğru yapılır. Yani sırasıyla ayağa, bacağa, sırta, enseye, başa, saçlı bölgeye, en son yüz noktalarına uygulama ve masaj yapılır. Bütün noktalar ayaktan başlanarak yüze kadar çalışılır.**

NEZLE

Geleneksel Çin tıbbı nezleyi, yüzeysel sendrom olarak değerlendirmektedir. Nezleye, her mevsimde yakalanılabilir, ama kış ve bahar özellikle tehlikelidir.

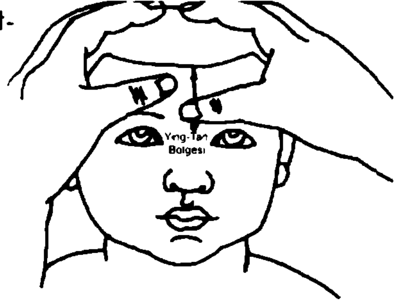
Chjan-Fu organları ve yetersiz olan yaşam enerjisi dış patojen faktörlerin etkisine karşı etkin bir şekilde koyamamaktadır.

- Kalın bağırsak 20 (GI 20) noktasına 3–5 dakika hafif baskı veya dairesel yavaş hareket yapın. Burnun iki tarafına, gözden aşağı ve burun ucuna doğru iki tarafta sıvazlama veya dairesel işaret parmağı ile ovma yapın. Alından başlayarak (safra kesesi hattı üstü) başın yan taraflarına kulağın arkasına doğru sıvazlama ve ovma yapın.
- **Ying-tan noktasına 3–5 saniye basınç uygulayın.**
- Mesane 2 (V 2) noktasına aynı anda simetrik masaj uygulanır.
- **Arka orta kanal (AOK 16) noktasına işaret veya orta parmakla basınç uygulayın.**
- Arka orta kanal 25 (AOK 25): noktasına başparmakla bastırın.
- **Mesane 10 (V 10) noktasına basınç uygulayın.**
- Safra kesesi 20 (VB 20) noktası alerjik nezleye de etkilidir.
- **Üçlü ısıtıcı 17 (TR 17) noktasına basınç uygulayın.**
- Üçlü ısıtıcı 20 (TR 20) noktası alerjik nezlede çok etkilidir. Kafanın arka çukurluğundan kulağa kadar ovma masajı yapın.
- **Akciğer 7 (P 7), Akciğer 10 (P 10), Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 10 (GI 10) noktalarına 1-2 dakika dairesel ovma ve orta basınç uygulayın.**

• Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

Rüzgâr ve Soğukluğa Bağlı Nezle

Belirtileri, hafif sıtma nöbeti veya sıtma nöbeti ve terleme olmaması, üşüme, baş ağrısı, burun tıkanıklığı ya da aşırı burun akıntıları, az miktarda balgam tükürmeyle öksürük, hafif beyaz tabakalı kırmızı dil ve işaret parmağının kırmızı yüzeysel teşhis amaçlı çizgisinin dalgalanması şeklinde görülür. İşaret parmağının avuç içi tarafından tırnakla çizilen çizgiye göre teşhis koymak üç yaşından küçük çocuklarda hastalık teşhisini koymak için kullanılır.

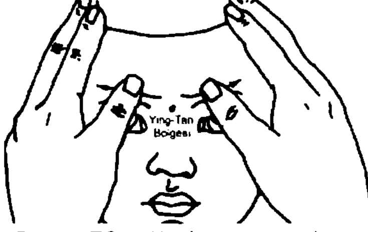


Resim-723. Arka orta meridyenini açma

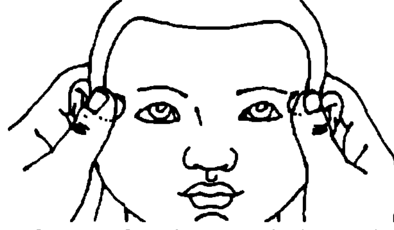
Tedavinin amacı, hastanın terlemesini sağlayarak zyüzeysel sendromu hafifletmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

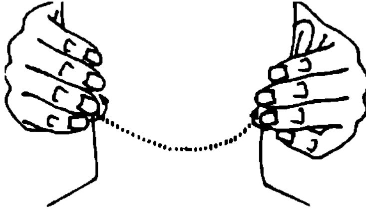
Tedavi için, arka orta meridyeninde enerji akımının yolunu açmak (bak. resim 723), kaşların üstünde çizgisel masaj (bak. resim 724), Tay-Yang bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 725), ensenin kulağa yakın kısmının dairesel ovalanması (bak. resim 726), kolun üst bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 727), dalak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 728), Kalın bağırsak 5 (GI 5) ve Üçlü ısıtıcı 4 (TR 4) arasındaki çukurluktaki noktanın ovalanması (bak. resim 729), elin üst kısmında orta parmak kemiğinin iki yanının ovalanması (bak. resim 730), Mesane 13 (V 13) noktalarının ovalanması (bak. resim 731) uygulanır. Masaj için Çin soğanı suyu veya zencefil suyu kullanılır.



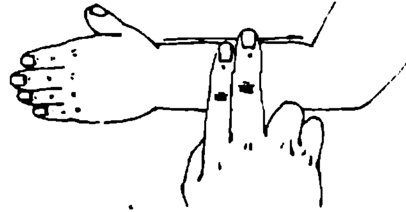
Resim-724. Kaşların üstünde çizgisel masaj



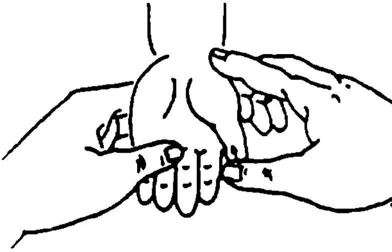
Resim-725. Tay-Yang bölgesinde dairesel ovalama



Resim-726. Ensenin kulağa yakın kısmının bölgesinin dairesel ovalanması



Resim-727. Kolun üst bölgesinde çizgisel masaj



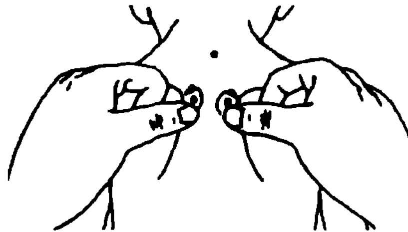
Resim-728. Dalak meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi



Resim-729. GI 5 ve TR 4 arasındaki çukurluktaki noktanın ovalanması



Resim-730. Elin üst kısmında orta parmak kemiğinin iki yanının ovalanması



Resim-731. Mesane 13 (V 13) noktalarının ovalanması

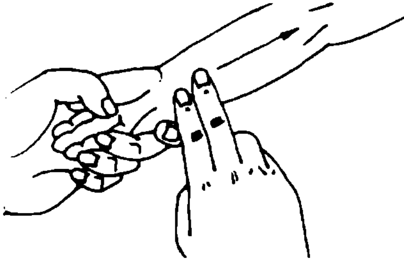
Rüzgâr ve Sıcağa Bağlı Nezle

Belirtileri, sıtma nöbeti, burun tıkanıklığı veya aşırı burun akıntısı, çok miktarda sarımsı balgamlı öksürük, anjin, iştahsızlık, koyu renkli idrar, kabızlık, sarı tabakalı kırmızı dil ve işaret parmağında yüzeysel teşhis amaçlı çizginin koyu kırmızı renkte olması şeklinde görülür.

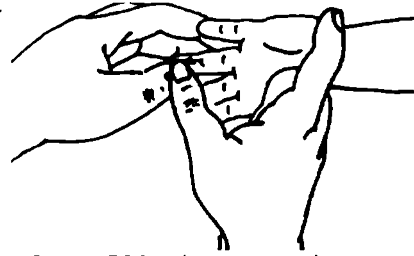
Tedavinin amacı, soluk yaşam enerjisini çalıştırmak ve akciğer ateşini gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

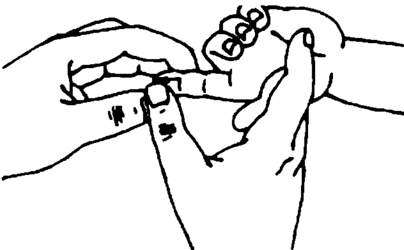
Tedavi için, samanyolunun çizgisel masajı (bak. resim 732), akciğer meridyeninin açılması (bak. resim 733), karaciğer meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi (bak. resim 734), Mesane 13 (V 13) noktalarının ovalanması (bak. resim 735) uygulanır. Masajda malzeme olarak, Çin soğanı suyu, zencefil suyu ya da talk kullanılır.



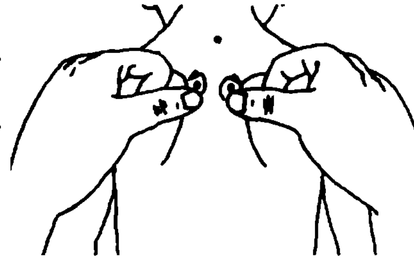
Resim-732. Samanyolu'nun çizgisel masajı



Resim-733. Akciğer meridyeninin açılması



Resim-734. Karaciğer meridyeninde Ying ile Yang enerji orantısının dengelenmesi



Resim-735. Mesane 13 (V 13) noktalarının ovalanması

Bağışıklık Sistemini Güçlendirme

Nezle, siroz, alt solunum sistemi enfeksiyonlarında bağışıklık sistemini güçlendirmek için nokta masajı stimüle yöntemi uygulanır. Her nokta için 1 dakika süreyle güçlü kısa baskı uygulanır. İşlem 2–3 defa tekrarlanır.

Masaj bölgeleri, Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Mide 36 (E 36), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Safra kesesi 39 (VB 39), Arka orta kanal 14 (AOK 14), Arka orta kanal (AOK 16), Mesane 43 (V 43) noktalarıdır. İki hatta daha stimüle edici olarak yukarıdan aşağı doğru sıvazlanır yani enerji verilir.

Enerji Toplama

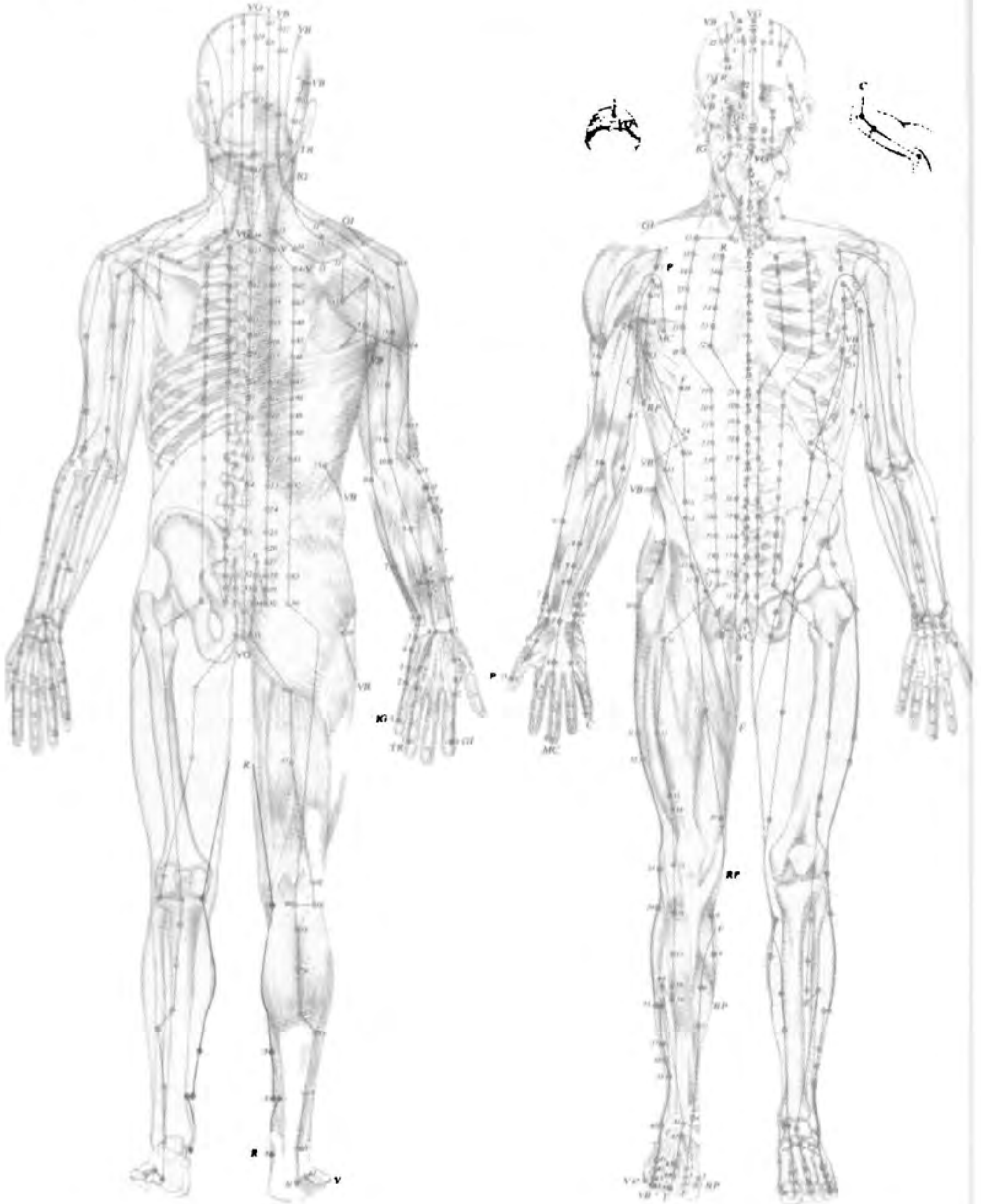
- Ying-tan, Arka orta kanal 16, 20 (AOK 16, AOK 20), Ön orta kanal 6, 9, 11 (ÖOK 6, ÖOK 9, ÖOK 11), Arka orta kanal 9 (AOK 9), Mesane 43, 44, 45 (V 43, V 44, V 45) noktalarına masaj yapılır.
- **El ve ayak parmaklarının tırnak köşelerine masaj yapılır.**
- Mide 36 (E 36), Böbrek 1 (R 1) noktalarına masaj yapılır.
- **Dalak pankreas kanalı 6 (RP 6), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Ön orta kanal 14 (ÖOK 14) noktaları enerji kaynak noktasıdır.**
- Mesane 43 (V 43), Kalın bağırsak (GI 4), Kalın bağırsak (GI 11), Üçlü ısıtıcı 3 (TR 3), Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) noktalarına masaj yapılır.

Üst Ekstremiteler (Kollar) İçin

- **Böbrek 3, 6, 9 (R 3, R 6, R 9) noktalarına,**
- Karaciğer 3 (F 3), noktasına,
- **Mesane 6, 7 (V 6, V 7) noktalarına masaj yapılır.**

Alt Ekstremite (Bacaklar) İçin

- Dalak, pankreas 6 (RP 6), Mide 36 (E 36) noktalarına masaj yapılır.



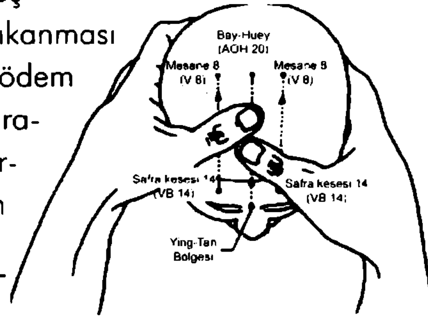
• Orjinal resim, A5 boyutunda büyütülmüş şekilde, kitabın yanında hediye olarak verilmiştir.

ÖDEM (ŞİŞ)

Ödem; dalak boşluğu, böbrek boşluğu ve yaşam enerjisi durgunluğuna bağlı olarak meydana gelebilir. Dalak ve mide, kaslara ve cilde karışan nem fazlasının oluşmasına neden olan dengesiz beslenme gibi patojen faktörlerin etkisinde kaldıklarında nemi iletim ve dönüştürmede düzensizlikler ortaya çıkabilir. Böbrek yaşam enerjisi boşluğu sonucunda su kanallarının tıkanması oluşabilir, buna bağlı olarak yine ödem meydana gelir. Büyüyen bebek karaciğere bastırdığı halde yaşam enerjisi durgunluğu bulanık yaşam enerjisi birikimine neden olabilir.



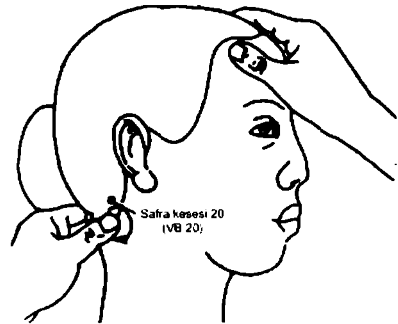
Resim-736. Beş çizgi boyunca çizgisel ovalama



Resim-737. Üç çizgi boyunca uzun süreli bastırma

Genel Tavsiyeler

Beş çizgi boyunca çizgisel ovalama (bak. resim 736), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 737), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovuşturulması (bak. resim 738), Ying-Tan bölgesinin çizgisel ovalanması (bak. resim 739), kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 740), gözlerin ovuşturulması (bak. resim 741), yüz bölgesinin ovuşturulması (bak. resim 742), karın bölgesinde noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması (bak. resim 743)



Resim-738. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması

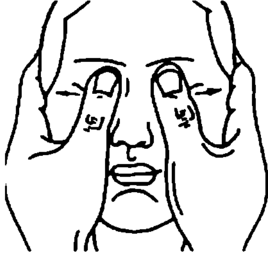
Kol meridyenleri boyunca el gezdirerek noktanın ovalanması (bak. resim 744), el parmaklarının çizgisel masajı (bak. resim 745), meridyenleri çalıştırmak için bacaklarda el gezdirme ve ovalama (bak. resim 746), colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı (bak. resim 747), ayak parmaklarının çizgisel masajı (bak. resim 748).



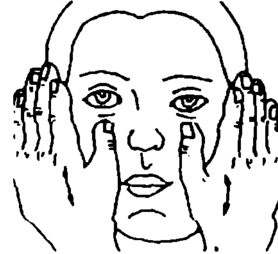
Resim-739. Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı



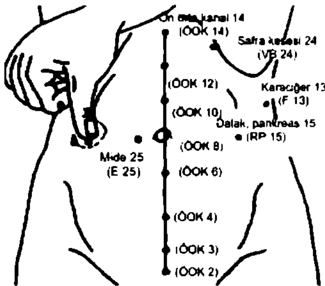
Resim-740. Kaşların üzerinde çizgisel ovalama



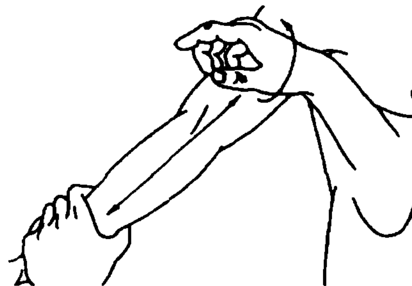
Resim-741. Gözlerin ovuşturulması



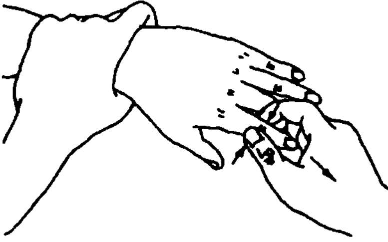
Resim-742. Yüz bölgesinin ovuşturulması



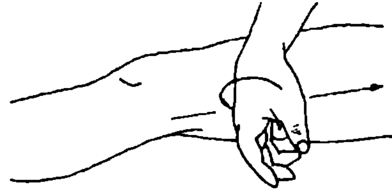
Resim-743. Karın bölgesindeki noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması



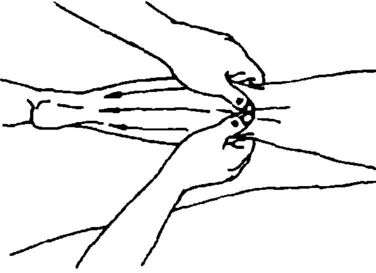
Resim-744. Kol meridyenleri boyunca el gezdirerek noktanın ovalanması



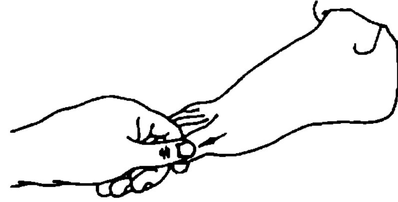
Resim-745. El parmaklarının çizgisel masajı



Resim-746. Meridyenleri çalıştırmak için bacaklarda el gezdirme ve ovalama



Resim-747. Colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı

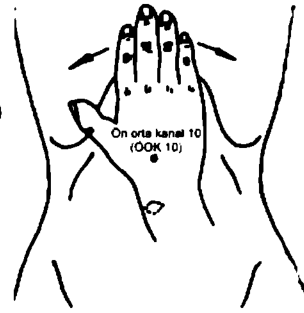


Resim-748. Ayak parmaklarının çizgisel masajı

Dalak Boşluğuna Bağlı Ödem

Belirtileri, yüz, göz kapakları, el ve ayaklarda şişme, bastırıldığında çukurcukların kalması, esmer yüz rengi, halsizlik, el ve ayakların üşümesi, nefes darlığı, tat duyusunun yitimi, iştahsızlık ve hafif ıslak tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

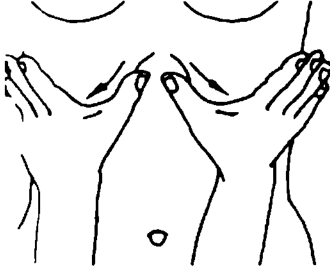
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek, suyu dışarı atmak ve şişliği gidermektir.



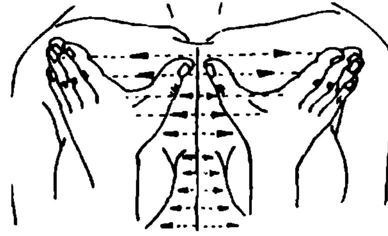
Resim-749. Karnın üst bölgesinde hafif dokunmalar ve ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, karnın üst bölgesinde hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 749), kaburga altı bölgesinin ve kaburgaların çizgisel masajı (bak. resim 750), kaburga aralarının çizgisel ovalanması (bak. resim 751) uygulanır.



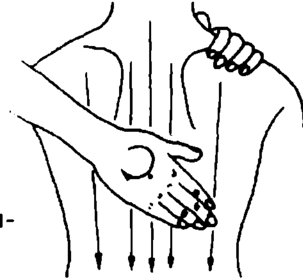
Resim-750. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj



Resim-751. Kaburga aralarının çizgisel ovalanması

Böbrek Boşluğuna Bağlı Ödem

Belirtileri, yüz ve bacaklarda, bastırıldığında izler oluşan şişlik, yüzde toprak rengi, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, mide boşluğunda doluluk hissi, bel ve dizlerde ağrı ve halsizlik ve ince yağlı nemli beyaz tabakalı solgun dil şeklindedir.

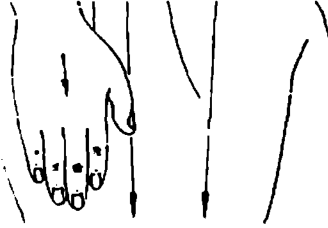


Resim-752. Sırt ve bel bölgesinin elle ovalanması

Tedavinin amacı, böbrekleri ısıtmak, suyu dışarı atmak ve şişliği gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

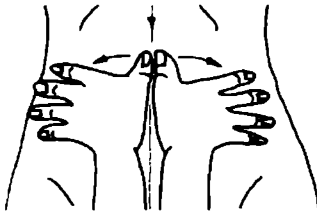
Tedavi için, sırt ve bel bölgesinin elle ovalanması (bak. resim 752), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 753, 754), karın bölgesinde ayrışan ve birleşen hareketlerle ovalama (bak. resim 755, 931) uygulanır.



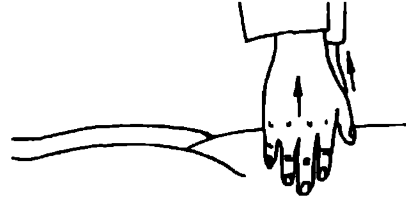
Resim-753. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



Resim-754. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



Resim-755. Karın bölgesinin ayrışan hareketlerle ovalanması



Resim-756. Karın bölgesinin tek noktada birleşen hareketlerle ovalanması

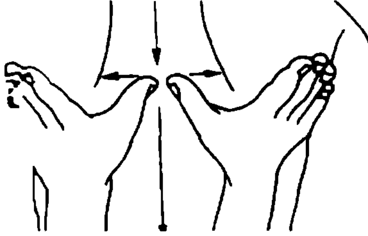
Yaşam Enerjisi Durgunluğuna Bağlı Ödem

Belirtileri, ayak bileklerinden başlayarak bacaklara ve karın bölgesine yayılan, bastırıldığında izler kalan, sabahları biraz inip günün ilerleyen saatlerinde fazlalaşan şişme, göğüste doluluk ve karında şişme hissi, baş dönmesi, sinirlilik, iştahsızlık ve yağlı beyaz tabakalı solgun dil şeklinde görülür.

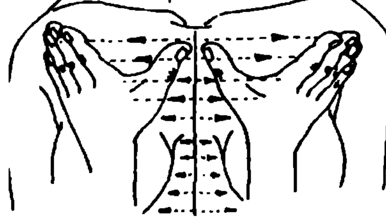
Tedavinin amacı, yaşam enerjisi akımını dengelemek, suyu dışarı atmak ve şişliği gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

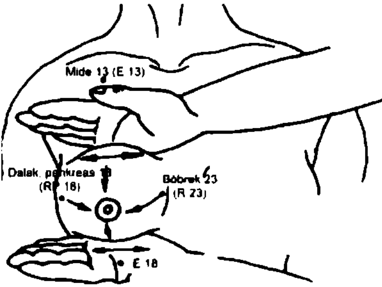
Tedavi için, sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırılarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 757), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 758), meme bezlerini rahatlatmak için çizgisel ovalama ve çizgisel masaj (bak. resim 759), kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj (bak. resim 760), düşük tehlikesini ortadan kaldırmak için karında hafif dokunmalar (bak. resim 761, 762) uygulanır.



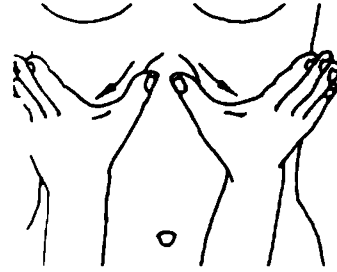
Resim-757. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırılarak kaburga aralarının çizgisel masajı



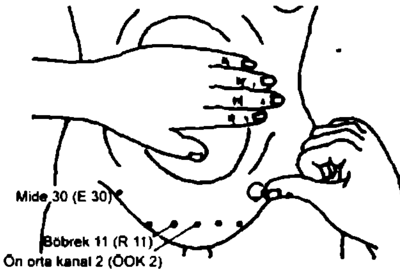
Resim-758. Kaburga aralarının çizgisel masajı



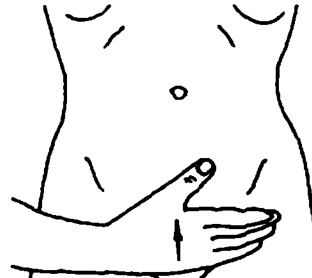
Resim-759. Meme bezlerini rahatlatmak için çizgisel ovalama ve çizgisel masaj



Resim-760. Kaburga aralarında ve kaburgalarda çizgisel masaj



Resim-761. Noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması



Resim-762. Orta çizgi boyunca karında hafif dokunmalar

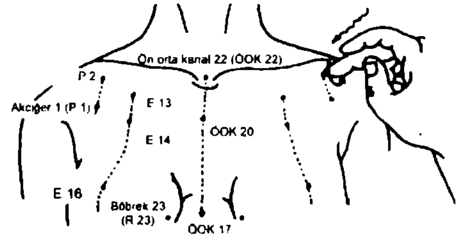
ÖKSÜRME

El ve ayaklarda ateş hissi öksürüğe eşlik edebilir.

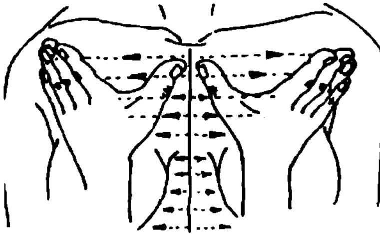
Öksürük; soğuk rüzgâra, sıcak rüzgara, Ying boşluğuna ve sümüksü sıvı birikmesine bağlı olarak meydana gelebilir.

Genel Tavsiyeler

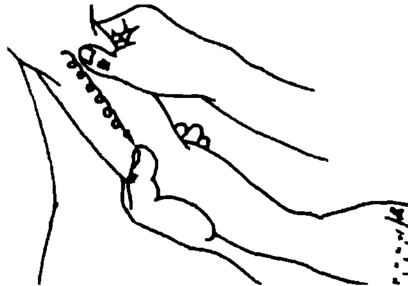
Meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulanması (bak. resim 763), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 764), kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 765), Mide 40 (E 40), Safra kesesi 34 (VB 34), Mide 36 (E 36) ve Dalak, pankreas 3 (RP 3) noktalarında tırnakla bastırma ve ovalama.



Resim-763. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulanması



Resim-764. Kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-765. Kol meridyenleri boyunca noktaların ovulması ve çimdiklenmesi

Soğuk Rüzgâra Bağlı Öksürme

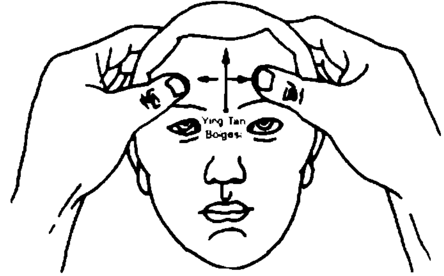
Belirtileri, beyaz, sulu, balgamlı, bitmeyen, havlamalı öksürük, boğazda tahriş, astım da mümkün, göğüste baskı hissi, üşüme, yük-

sek ateş, terleme olmaması, burun tıkanıklığı, sulu beyaz burun akıntıları, baş ağrıları, el ve ayak ağrıları ve sulu beyaz tabakalı solgun dil şeklindedir.

Tedavinin amacı, rüzgârı kovmak ve soğuğu dağıtmak, akciğerin durumunu rahatlatmak ve öksürüğü gidermektir.

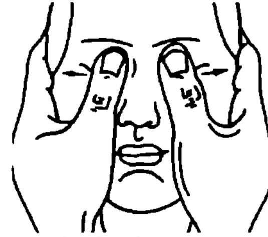
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

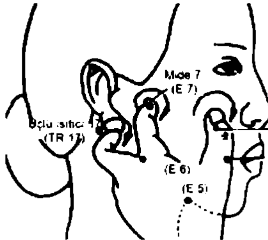
Tedavi için, Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 766), kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 767), gözlerin ovuşturulması (bak. resim 768), üç noktanın kısa aralıklarla bastırılarak ovalanması (bak. resim 769), Safra kesesi 20 (VB 20) noktası bölgesinin ovalanması (bak. resim 770).



Resim-766. Ying-Tan bölgesinde çizgisel masaj


Resim-767. Kaşların üzerinde çizgisel masaj


Resim-768. Gözlerin ovuşturulması



Resim-769. Üç noktanın kısa aralıklarla bastırılarak ovalanması

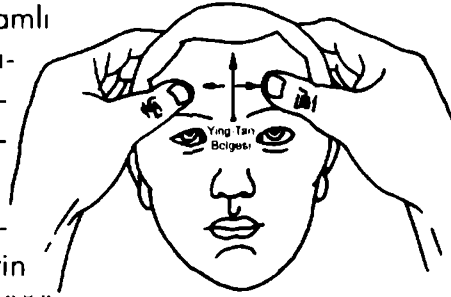


Resim-770. Safra kesesi 20 (VB 20) noktası bölgesinin ovalanması

Rüzgâr ve Sıcağa Bağlı Öksürme

Belirtileri, yoğun yapışkan balgamlı öksürük, yüksek ateş, rüzgâra dayanamama, baş ağrısı, terleme, ağızda kuruluk, boğazda ağrı ve sıvı sarı tabakalı kırmızı dil şeklindedir.

Tedavinin amacı, rüzgârı kovmak ve ateşi temizlemek, akciğerin durumunu rahatlatmak ve öksürüğü gidermektir.



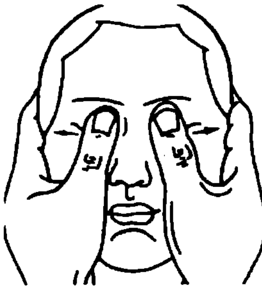
Resim-771. Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

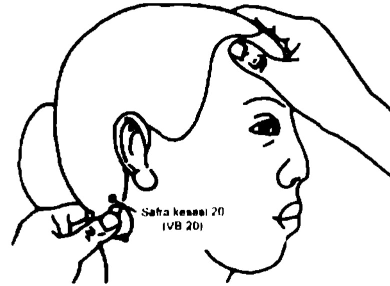
Tedavi için, Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı (bak. resim 771), kaşların üzerinde çizgisel masajı (bak. resim 772), gözlerin ovuşturulması (bak. resim 773), Safra kesesi 20 (VB 20) nokası bölgesinde ovalama (bak. resim 774), üçlü ısıtıcının iç geçidi çizgisi boyunca noktaların ovalanması (bak. resim 775), boğazın rahatlaması için noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 776) uygulanır.



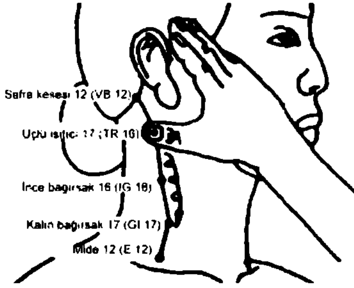
Resim-772. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



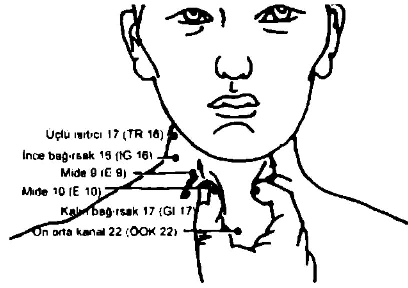
Resim-773. Gözlerin ovuşturulması



Resim-774. Safra kesesi 20 (VB 20) noktası bölgesinin ovalanması



Resim-775. Üçlü ısıtıcının iç geçidi boyunca noktaların ovalanması



Resim-776. Boğazın rahatlaması için noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi

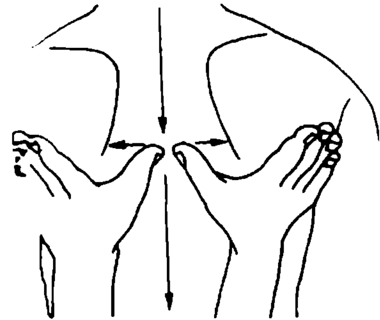
Bulanık Sümüksü Sıvıya Bağlı Olarak Meydana Gelen Öksürme

Belirtileri, sulu, beyaz, balgamlı sürekli öksürme ya da sümük ve tükürük çıkarma, göğüste ve midenin üst kısmında doluluk hissi, geğirme, iştahsızlık, sık sulu gaita ve yağlı beyaz tabakalı solgun dil şeklinde kendini gösterir.

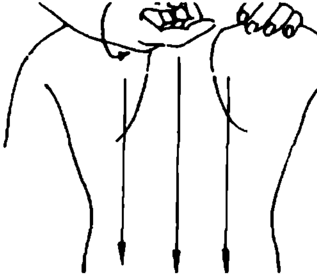
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve nemliliği gidermek, akciğer yaşam enerjisini dengelemek ve sümüksü sıvıyı gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

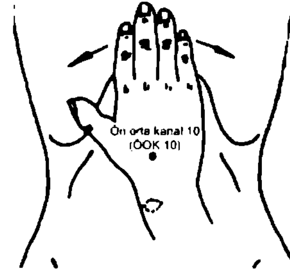
Tedavi için, sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 777), sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 778), karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 779), karın bölgesinde bebeği olumlu etkileyen farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama (bak. resim 780, 781) uygulanır.



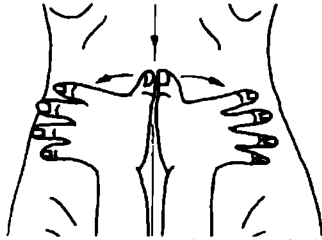
Resim-777. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı



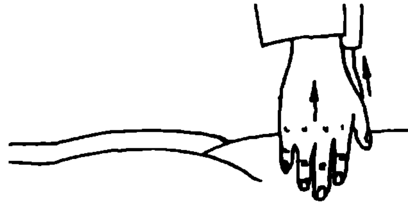
Resim-778. Sırt bölgesinde el gezdirme



Resim-779. Karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama



Resim-780. Karın bölgesinde farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-781. Karın bölgesinde tek noktada birleşen hareketlerle ovalama

Ying Boşluğuna Bağlı Öksürme

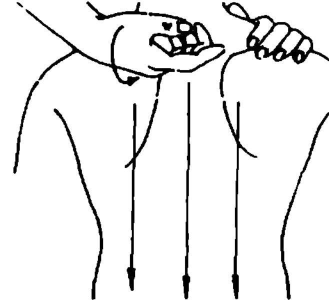
Belirtileri, uzun süreli balgamsız kuru öksürük, baş dönmesi, ateş, ağız ve boğazda kuruluk, bazen kanlı balgam, el ve ayaklarda ateş, elmacık kemiklerinde kızarıklık ve hafif veya sulu sarı tabakalı kırmızı dil şeklinde kendini gösterir.

Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve akciğeri ıslatmak, öksürüğü önlemek ve düşük tehlikesini ortadan kaldırmaktır.

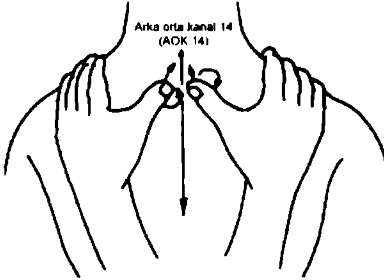
Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Tedavi için, sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 782), omurganın iki yanından noktaların ovalanması (bak. resim 783), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 784), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 785, 786), karın bölgesinde, bebeği olumlu etkileyen ovalama (bak. resim 787, 788)

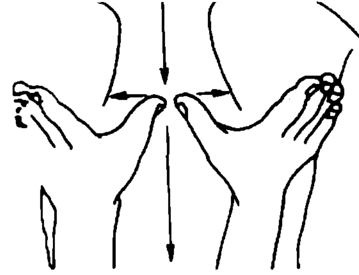
Düşük tehlikesini ortadan kaldırmak için karında hafif dokunmalar (bak. resim 789, 790), kirişlerin rahatlaması için noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 791), meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve ovalama (bak. resim 792), colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı (bak. resim 793), Böbrek 1 (R 1) bölgesinde noktanın çizgisel masajı (bak. resim 794) uygulanır.



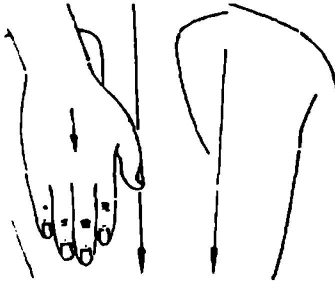
Resim-782. Sırt bölgesinde el gezdirme



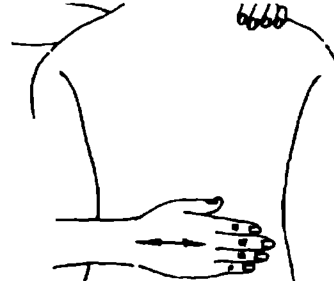
Resim-783. Omurganın iki yanından noktaların ovalanması



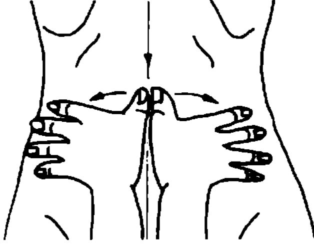
Resim-784. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının çizgisel masajı



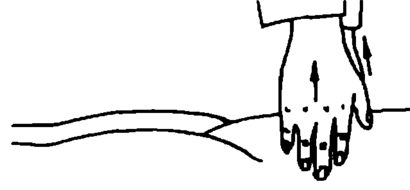
Resim-785. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması



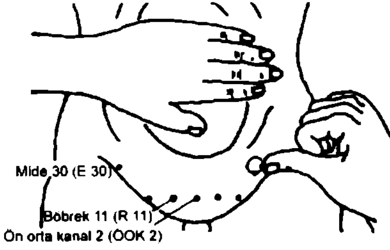
Resim-786. Sırt ve bel bölgesinin yatay ovalanması



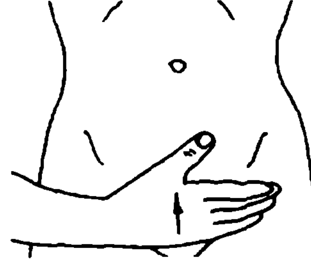
Resim-787. Karın bölgesinde farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



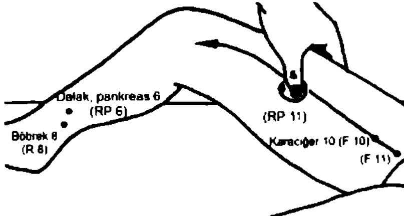
Resim-788. Karın bölgesinde tek noktada birleşen hareketlerle ovalama



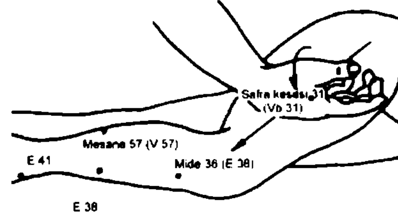
Resim-789. Noktaların tek parmakla çizgisel masajı



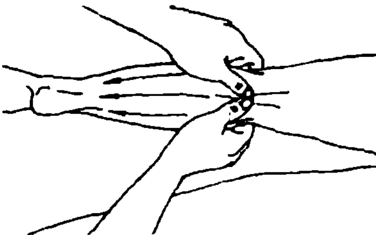
Resim-790. Orta çizgi boyunca hafif dokunmalar



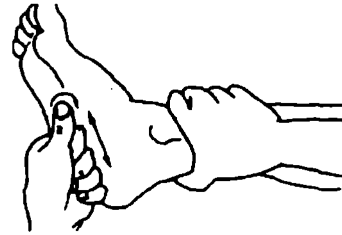
Resim-791 Kirişlerin rahatlaması için noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi



Resim-792. Meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve ovalama



Resim-793. Colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı



Resim-794. Böbrek 1 (R 1) bölgesinde noktanın çizgisel masajı ve ovalanması

SABAH HÂLSİZLİĞİ VE UYANAMAMA

Sabah hâlsizliği ve uyanamama bedeninizin genel durumu ve kan dolaşımı ile ilgili olduğundan baş, boyun ve sırt kaslarının hareketlendirilip beyindeki bazı merkezlere temiz kan akışının hızlandırılması lazımdır. Bu da ancak bu bölgelere uygulanabilecek masajla mümkündür. Aynı sıkıntılar masa başında oturan ve zihniyle çalışan insanlar için de geçerlidir.



Resim-795. Ellerin kenetlenmesi

1 - Sırtüstü yattığınız yerde derin nefes alarak bütün vücudunuzu gererek ellerinizi yanınızdan arkaya doğru uzatın. Gevşediğinizde (gerinmenin bittiği an) nefes vererek eski hale dönüp bu hareket; en az üç kez tekrarlayınız.

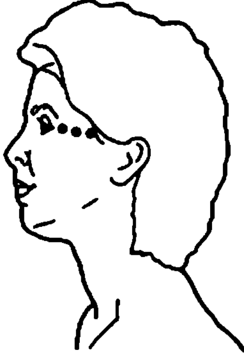
2- **Başınızın arkasındaki omurganın her iki yanındaki dört noktaya ellerinizi kenetleyerek basınç uygulayınız. (bak. resim 795)**

3- Başınızın orta çizgisi üzerindeki noktalara ortadan başlayarak şakaklara doğru parmak uçlarınızla bastırarak tarama şeklinde aşağı doğru çekin, şakaklarınıza da oval şekilde masaj yapın. (bak. resim 796)



Resim-796. Başın orta çizgisindeki noktalar

4- **Gözünüzün dış yanından şakaklardan kulak arkasından ensenize doğru dört parmağınızla hafif bastırarak tarayın. (bak. resim 797)**



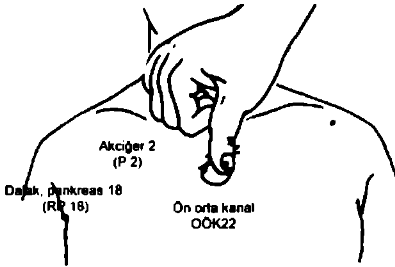
Resim-797. Şakak bölgesindeki noktalar



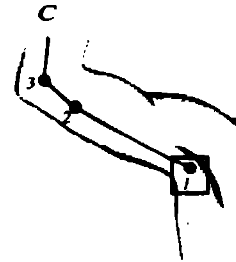
Resim-798. Enerji toplama Elmar hareketi

5- İşyerinizde veya dışarıda iseniz ayaktayken ayaklar hafif açılarak eller arkaya doğru mümkün olduğu kadar uzatılarak - köprü kurar gibi- belden arkaya nefes alınarak gerinilir, on saniye kadar bu pozisyonda kalınır. Bu esnada başın, kolların gergin olması başın ve karın bölgesinin titrediğini hissetmeniz gerekir. Bu sizin bedeninizdeki enerji merkezlerinin açıldığını ve enerjiyle dolduğunuzu gösterir. (bak. resim 798)

Sigarayı Bırakmak İçin



Resim-799. Gırtlak kemiğinden iki parmak aşağıda ve 1 sun içerideki noktaya baş parmağıyla basmak.



Resim-800. Kalp noktasına basınç uygulama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

- Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktasına işaret parmağı ucuyla kısa acılı masaj yapın.
- **Mide 11 (E 11), Ön orta kanal 17 (ÖOK 17), Kalp 1 (C 1) noktalarına basınç uygulayın.**
- 3. ve 5. parmak tırnak locasına tırnakla basınç uygulayın. 5. parmağın localarına uzun baskı yapın.

SOLUNUM YOLU RAHATSIZLIKLARI

Tonsilit-Farenjit-Larenjit

- Mesane 43 (V 43), Mesane 60 (V 60), Börek 27 (R 27), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 11 (GI 11) noktaları bağışıklık sistemini aktive eder. Eğer boğazda iltihap varsa Kalın bağırsak 1 (GI 1), Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak (GI 10), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Akciğer 6 (P 6), Akciğer 7 (P 7), Akciğer 10 (P 10) noktalarına basınç uygulanır.
- **Akciğer ve kalın bağırsak enerji hattı üstüne ovma masaj 5-6 defa yapılır.**
- Akciğer 1 (P 1), Mesane 12 (V 12), Mesane 13 (V 13), Mesana 43 (V 43) noktalarına basınç uygulayın.
- **İdrar kesesinin iki hattı üzerine ovma masajı 5-6 defa uygulanır. Enerji verilirse yukarıdan aşağı uygulanır. Boynun arkasına oksipitalden omuza kadar rahatlatıcı sıvazlama yapılır. Boyun kasları elle kavranır çekme usulü uygulanır. Medulla oblangatadan mastoide kadar parmakla ovma ve mastoidden kafa çu-**

kurluğuna doğru ovma hareketi yapılır. Baş çekilir ve pasif hareketlerle bir sağdan sonra soldan çevirme hareketi yapılır. Tekrar baş ellere alınır yavaş yavaş çekilir.

- Safra kesesi 21 (VB 21), Safra kesesi 12 (VB 12), Mesane 10 (V 10), Arka orta kanal 15 (AOK 15), Arka orta kanal 16 (AOK 16) noktaları sakinleştirici noktalardır.
- **İnce bağırsak 11 (IG 11), Kalın bağırsak 18 (GI 18) noktalarına basınç uygulayın.**
- Boyun kasına sıvazlama masajı, çene altına orta hattan yanlara doğru ovma masajı, kulak kemiğinden boynun arkasındaki çukurluğa kadar ovma masajı yapın.
- **Mide 9 (E 9), Mide 11 (E 11), Böbrek 27 (R 27), Ön orta kanal 17 (ÖOK 17), Ön orta kanal 21 (ÖOK 21) noktalarına basınç uygulayın.**

Grip-Akut Katarius-Üst Solunum Yolları Enfeksiyonları

- Ayak sıcak, tuzlu su ile su soğuyuncaya kadar banyo yapılır. Sonra taban üzerine enerjitik ve güçlü masaj yapılır. Bütün parmaklar ve tırnak noktaları çimdikleme usulü ile 4-5 defa masaj yapılır.
- **Parmaklar tek tek 2-3 defa çekilir sonra aynı anda sağa sola rotasyona tutulur. Öne ve arkaya çekilir. Elin bütün parmakları kavranarak basınç uygulanır.**
- Dalak, pankreas 5 (RP 5), Böbrek 6 (R 6), Mesane 10 (V 10), Dalak, pankreas 6 (RP 6) noktalarına sakinleştirici baskı uygulayın. Bu noktalar bağışıklık sistemini güçlendirir.
- **Mide 36 (E 36) noktası balgam çıkartmayı azaltır.**
- Mide 40 (E 40) noktasına basınç uygulayın.
- **El avuç ve parmaklara masaj yapılır. Bütün bölgeler ovulur.**
- Bilek ve dirsek eklemine kadar (ön kol) ovma masajı yapılır.

- **Akciğer 7 (P 7), Akciğer 10 (P 10), Akciğer 11 (P 11) noktalarına basınç uygulayın.**
- Kalın bağırsak 1 (GI 1) noktası ateşi düşürür, boğaz iltihabına etki eder.
- **Kalın bağırsak 4 (GI 4) noktasına basınç uygulayın.**
- Kalın bağırsak 10 (GI 10) ve üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) kol kasları ağrılarında etkilidir.
- **Kalın bağırsak 11 (GI 11) noktası bağışıklık sistemini güçlendirir.**

Grip

- Enseye yukarıdan aşağı sıvazlama, ovma ve çekme yapın. Boyun ve omuza kadar çalışın.
- **Omuz ve kürek arasına sıvazlama ve ovma yapın. İdrar kesesinin iki hattında deriye yukarı doğru kaydırma hareketi yapın.**
- Safra kesesi 21 (VB 21), Üçlü ısıtıcı 15 (TR 15), Mesane 12 (V 12), Mesane 13 (V 13), Mesane 43 (V 43) noktaları koruyucu noktalardır. Hastalıklardan korur.
- **Arka orta kanal 13 (AOK 13), Arka orta kanal 14 (AOK 14) noktaları organizmanın hormon değişimine etkili noktalardır.**
- Arka orta kanal 15 (AOK 15), Arka orta kanal 16 (AOK 16), Safra kesesi 20 (VB 20), Üçlü ısıtıcı 17 (TR 17) noktaları baş ağrısı ve kulak göz iltihaplanmalarında etki noktalardır.
- **Boyun arkasındaki çukurluktan kulak arkasına kadar ovma masajı ile 10-15 defa yapılır.**
- Sonra önde boyun kısmına aşağıdan yukarı doğru sıvazlama masajı yapılır. Sterno kleido mastoid'e (boyunun yanlarındaki kaslar) aşağıdan yukarı masaj yapılır.
- **Ön orta kanal (ÖOK 9) noktasına farenjit, larenjit, anjin varsa hafif baskı uygulayın.**
- Ön orta kanal 21 (ÖOK 21), Ön orta kanal 22 (ÖOK 22) noktaları öksürükte etkilidir.
- **Akciğer 1 (P 1) noktasına 2-3 dakika simetrik dairesel ovma yapın.**

- Ön orta kanal 17 (ÖOK 17) noktasına baskı uygulanır.
- **Yüz ve baş bölge baş ağrısının aynısı uygulanır. Burun tıkandığında burnun yukarıdan aşağı doğru yanlarına sıvazlama ve dairesel ovma masajı yapılır.**
- Başın yan tarafları saçlı kısım kulakların üstüne el ayası ile ovma yapılır.

Soğuk Algınlığı

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

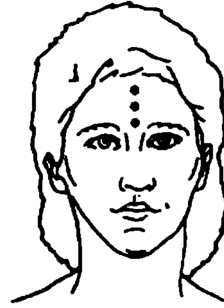
1- Kulak lobunun arkasındaki çukurluğa başparmak masajı uygulayın.

2- Burun deliklerinin yuvarlaklarının yanındaki noktalara başparmakla masaj yapılır.

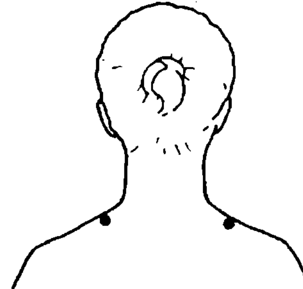
3- Yine boyunda ödem elmasının yan taraflarına basınç uygulanır.

4- Alnın tam üstüne tam ortasında saçlarla birleştiği yere kuvvetli ve 7 saniye ile basınç yapılır iki-üç kez tekrarlanır. (bak. resim 801)

5- İşaret parmağı ile omuz noktasının tam arkasındaki noktaya 5-7 saniye basınç yapın acı yok oluncaya kadar tekrar edin. (bak. resim 802)



Resim-801. Alnın üstündeki noktalar.



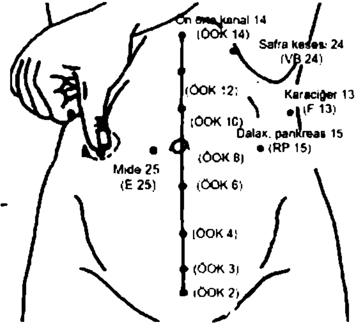
Resim-802. Omuzdaki noktalar.

SPAZM

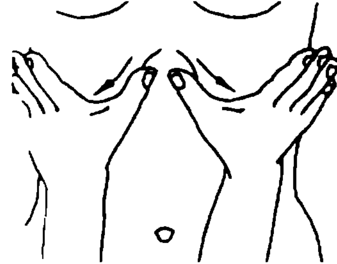
Geceleri şiddetlenen ve sıcaklık etkisiyle hafifleyen ağrıların eşlik ettiği ayak, baldır veya kalçalarda spazmlar sıkça görülür.

Spazmlar, kan boşluğuna bağlı olarak ortaya çıkmaktadır, zira bu boşluğun oluşması kirişlerde kan dolaşımı eksikliğine yol açar. Spazmlar ayrıca, Yaşam enerjisi durgunluğuna ve hemostaza yol açan soğuğun meridyenler ve colateral damarlara etkisiyle de ortaya çıkar.

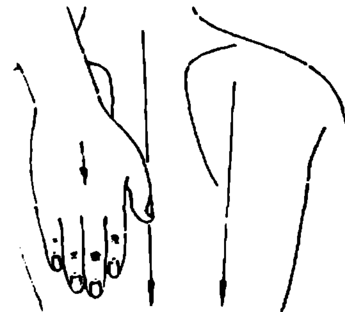
Tedavinin amacı, kanı beslemek ve kirişlerde ağrıları dindirmek, kanalları ısıtmak ve soğuğu dağıtmaktır.



Resim-803. Karın bölgesinde noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması



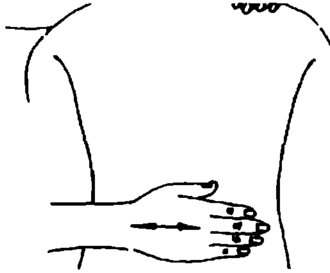
Resim-804. Kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj



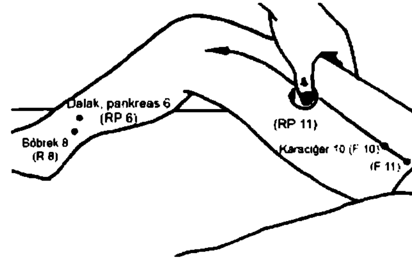
Resim-805. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

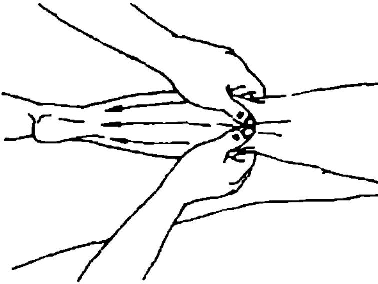
Tedavi için, karın bölgesinde noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması (bak. resim 803), kaburga altı bölgesinin ve kaburgaların çizgisel masajı (bak. resim 804), sırt ve bel bölgesinin ovalanması (bak. resim 805, 806), kirişlerin rahatlaması için noktaların ovuşturulması ve çimdikleme (bak. resim 807), colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı (bak. resim 808), ayak bileğinden bacağın kıvrılması (bak. resim 809), ayak parmaklarının çizgisel masajı (bak. resim 810), Böbrek 1 (R 1) bölgesinde noktanın çizgisel masajı ve ovuşturulması (bak. resim 811) uygulanır.



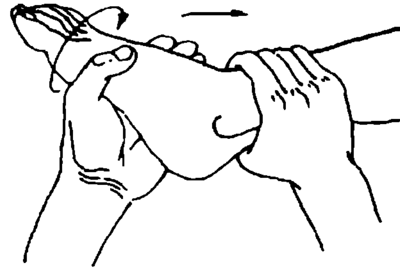
Resim-806. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



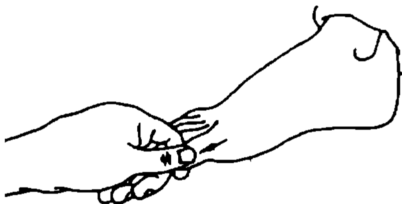
Resim-807. Kirişlerin rahatlaması için noktaların ovuşturulması ve çimdikleme



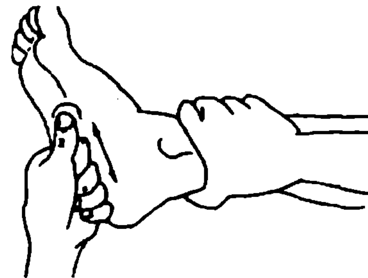
Resim-808. Colateral damarları çalıştırmak için baldırların çizgisel masajı



Resim-809. Ayak bileğinden bacağın kıvrılması

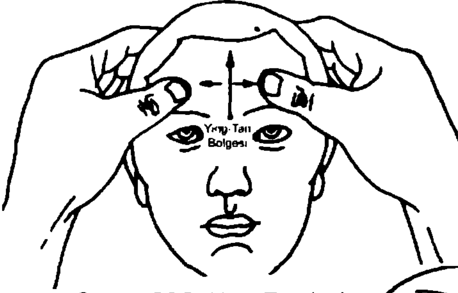


Resim-810. Ayak parmaklarının çizgisel masajı



Resim-811. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

DEPRESYON (SİNİRLİLİK)



Resim-812. Ying-Tan bölgesinin çizgisel masajı



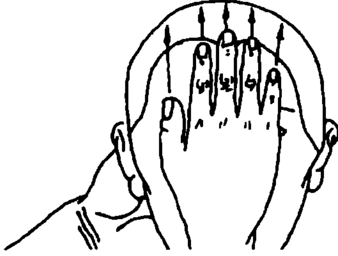
Resim-813. Kaşların üzerinde çizgisel ovalama



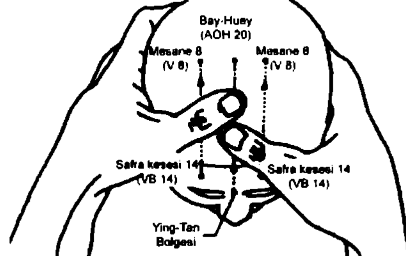
Resim-814. Gözlerin ovuşturulması

Genel Tavsiyeler

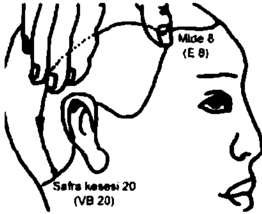
Ying-Tan bölgesinde çizgisel ovalama (bak. resim 812), kaşların üzerinde çizgisel ovalama (bak. resim 813), gözlerin ovulması (bak. resim 814), beş çizgi rotasında çigzisel masaj ve ovalama (bak. resim 815), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 816), safra kesesi meridyenindeki noktalarında hafif dokunmalar ve ovalama (bak. resim 817), Safra kesesi (VB 20) noktasının ovulması (bak. resim 818), meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon (bak. resim 819), kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 820), meme bezlerinin rahatlaması için çizgisel masaj veya başparmakla ovalama (bak. resim 821), meme bezlerinin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 822), karın bölgesindeki noktaların çizgisel masajı ve ovalama (bak. resim 823), kaburga altı bölgesinde ve kaburgalarda çizgisel masaj (bak. resim 824), karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovuşturma (bak. resim 825), karın bölgesinde bebeği olumlu etkileyen ovuşturma (bak. resim 826, 827), Böbrek 1 (R 1) bölgesindeki noktanın çizgisel masajı (bak. resim 828).



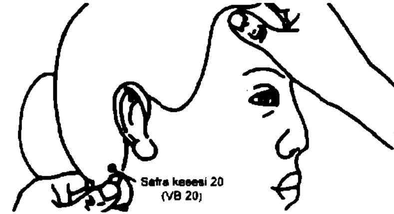
Resim-815. Beş çizgi rotasında çizgisel masaj ve ovalama



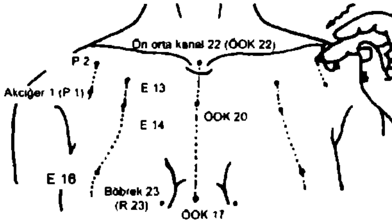
Resim-816. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



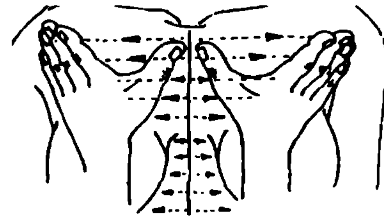
Resim-817. Safra kesesi meridyenindeki noktalarda hafif dokunmalar ve ovalama



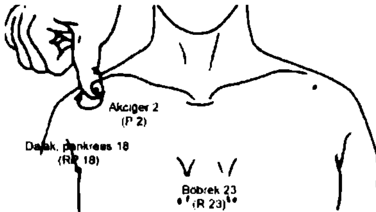
Resim-818. Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması



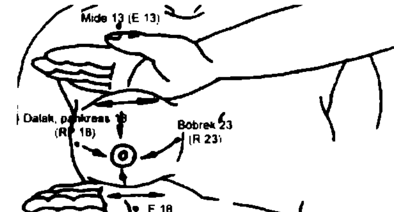
Resim-819. Meridyenler boyunca bulunan noktalarda bastırarak vibrasyon uygulaması



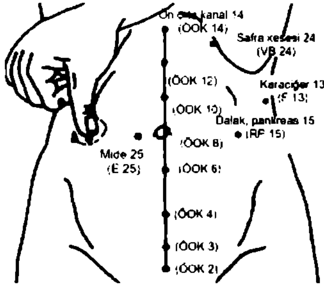
Resim-820. Kaburga aralarının çizgisel masajı



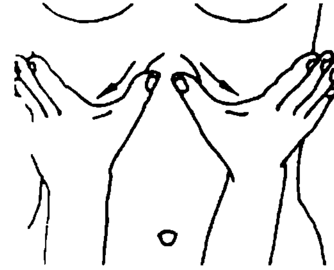
Resim-821. Meme bezlerinin rahatlaması için çizgisel masaj veya başparmakla ovalama



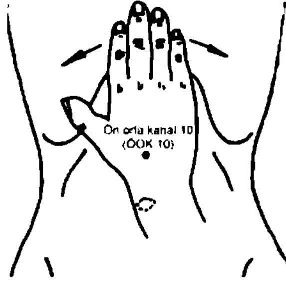
Resim-822. Meme bezlerinin rahatlaması için çizgisel masaj ve çizgisel ovalama



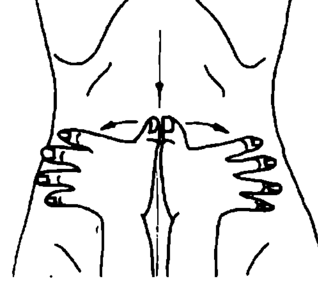
Resim-823. Karın bölgesindeki noktaların tek parmakla çizgisel masajı ovalama



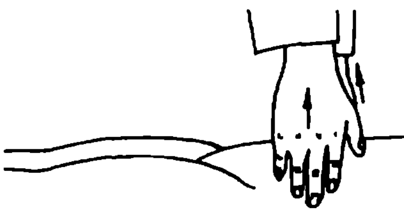
Resim-824. Kaburga aralarında ve kaburgalarda çizgisel masaj ve ovalama



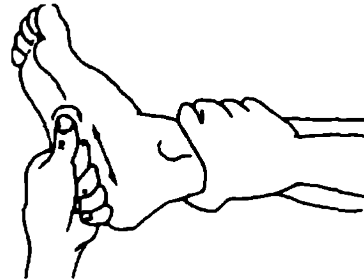
Resim-825. Karnın üst kısmında hafif dokunmalar ve ovalama



Resim-826. Karın bölgesinde farklı yanlara yönelen hareketlerle ovalama



Resim-827. Karın bölgesinin tek noktada birleşen hareketlerle ovalanması



Resim-828. Böbrek 1 (R 1) noktası bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama

Ying Boşluğuna Bağlı Sinirlilik (Kadınlarda)

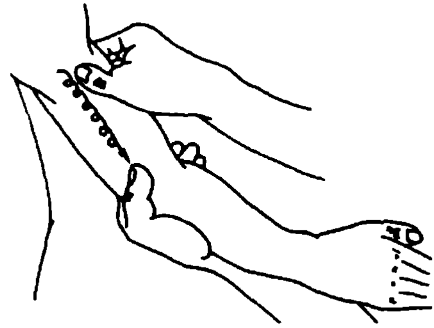
Belirtileri, hamile hanımlarda hamileliğin 5. veya 6. ayında el ve ayaklarda sıcaklık hissi ya da günün ikinci yarısında meydana gelen

ateş çıkış inişleri, sinirlilik, heyecanlanma, içme hissi uyandırmayan susama, koyu renkli idrar ve hafif sarı tabakalı veya tabakasız kırmızı dil şeklinde kendini gösterir.

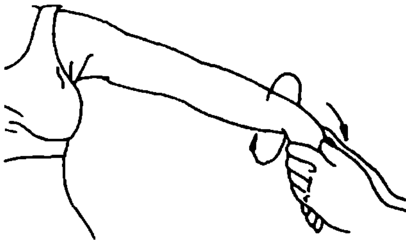
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve ateşi temizlemek, sinirliliği gidermek ve psişiği rahatlatmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

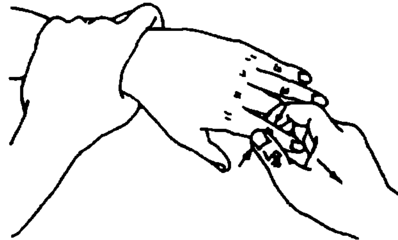
Tedavi için, kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 829), kolun bilekten kıvrılması (bak. resim 830), el parmaklarının çizgisel masajı (bak. resim 821), sırt bölgesinde el gezdirme (bak. resim 832), sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması (bak. resim 833), Perikart 6 (MC 6) ve Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) noktalarının ovuşturulması uygulanır.



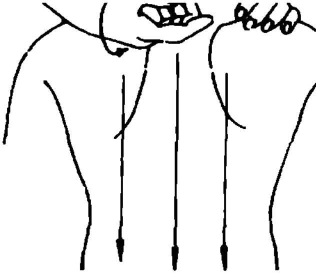
Resim-829. Kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdikleme



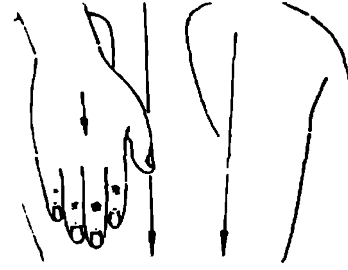
Resim-830. Kolun bilekten kıvrılması



Resim-831. El parmaklarının çizgisel ovalanması



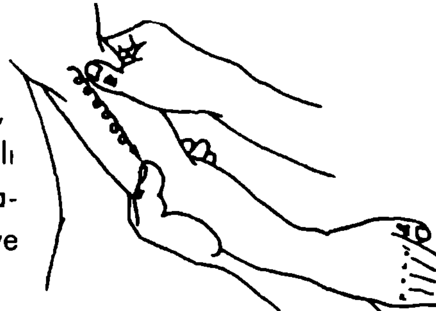
Resim-832. Sırt bölgesinde el gezdirme



Resim-833. Sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması

Karaciğere Aşırı Yüklenmeye Bağlı Sinirlilik

Belirtileri, sinirlilik, heyecanlanma, göğüste gerilme hissi, korkuya bağlı olarak kalp atışlarının sıklaşması, kaburga altı bölgesinde çekilme hissi ve ağrıları, sık iç çekme, iştahsızlık, sıkıntı hissi, öfkecilik ve hafif sarı tabakalı kırmızı dil şeklindedir.

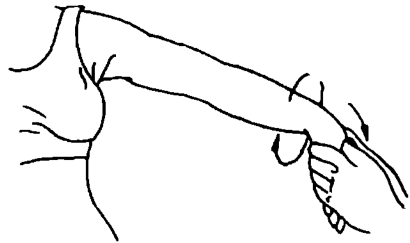


Resim-834. Kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdikleme

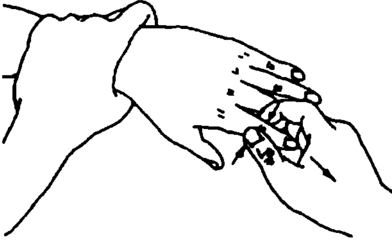
Tedavinin amacı, karaciğer ağrılarını hafifletmek ve sıkıntıyı gidermek, ateşi temizlemek ve sinirliliği gidermektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

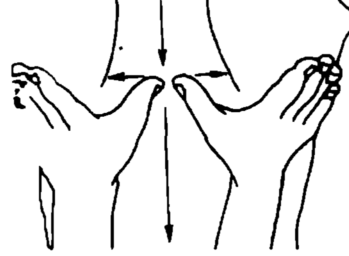
Tedavi için, kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 834), kolun bilekten kıvrılması (bak. resim 835), el parmaklarının çizgisel masajı (bak. resim 836), sırt bölgesindeki kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak ovalanması (bak. resim 837), Perikat 6 (MC 6) ve Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) noktalarının ovuşturulması uygulanır.



Resim-835. Kolun bilekten kıvrılması



Resim-836. El parmaklarının çizgisel masajı



Resim-837. Sırt bölgesindeki kaburga aralarının kısa aralıklarla bastırılarak çizgisel masajı

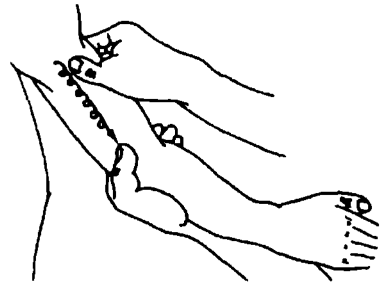
Yang Durgunluğuna Bağlı Sinirlilik (Erkeklerde)

Belirtileri, başta ağırlık, baş dönmesi, korkuya bağlı olarak kalp çarpıntısı, sinirlilik, heyecanlanma, göğüste ve karnın üst kısmında doluluk ve gerilme hissi, ağızda yağlı hissetme, iştahsızlık, mide bulantısı, boğazda düğüm ve yağlı sarı tabakalı kırmızı uçlu dil şeklinde görülür.

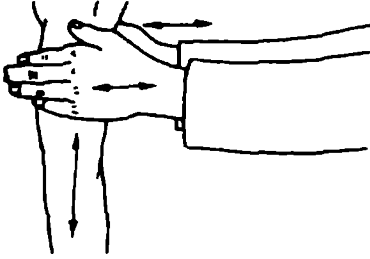
Tedavinin amacı, sümüksü sıvıyı dışarı atmak ve ateşi temizlemek, sinirliliği gidermek ve ruhsal durumu rahatlatmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

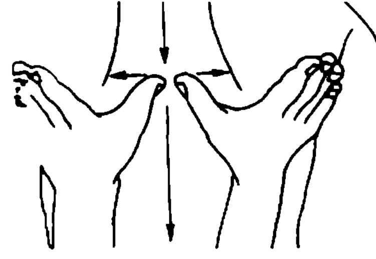
Tedavi için, kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi (bak. resim 838), kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama (bak. resim 839), sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburga aralarının ovalanması (bak. resim 840), karında hafif dokunmalar (bak. resim 841, 842), meridyenleri çalıştırmak için el gezdirme ve noktaların ovalanması (bak. resim 843, 844) uygulanır.



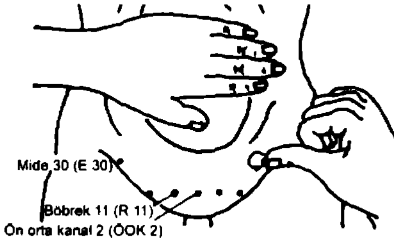
Resim-838. Kol meridyenleri boyunca noktaların ovalanması ve çimdiklenmesi



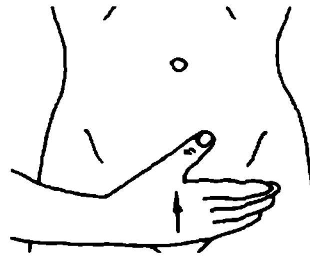
Resim-839. Kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama



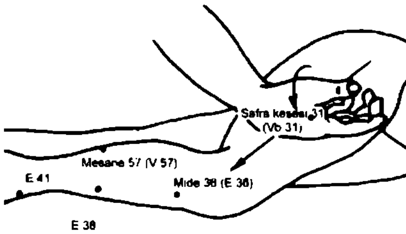
Resim-840. Sırt bölgesinde kısa aralıklarla bastırarak kaburgaların çizgisel masajı



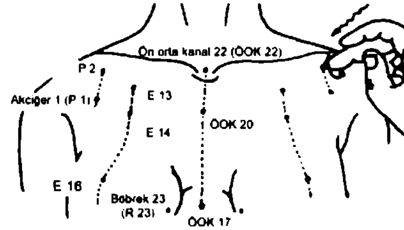
Resim-841. Noktaların tek parmakla çizgisel ovalanması



Resim-842. Karında orta çizgi boyunca hafif dokunmalar



Resim-843. Yang-meridyenlerinin çalışması için el gezdirme ve ovalama



Resim-844. Ying-meridyenlerini çalıştırmak için el gezdirme ve noktaların ovalanması

SÜT ARTIRMA

İlk doğum yapanlarda doğru hazırlanma ile süt artırılabilir. Sadece çok sıvı alma ve beslenme süt artırmada yeterli olmaz. Onun için nokta masajı süt bezleri uyarılarak sütü artırabiliriz. Sakinleştirici yöntem uygulayın. Derin baskı ve vibrasyonla 30 saniye ve 1 dakika arası masaj yapın. Nokta masajı günde 2-3 defa uygulanabilir. Gerekli ise her zaman uygulanabilir.

- Eller masa üstünde iken Akciğer 7 (P 7), Kalın bağırsak 1 (GI 1), Kalın bağırsak 2 (GI 2) noktalarına sıra ile basınç uygulayın.
- **Ön orta kanal 17 (ÖOK 17) noktasına oturur pozisyonda basınç uygulayın.**
- Mide 16 (E 16), Mide 18 (E 18) noktalarına oturma pozisyonunda aynı anda simetrik masaj uygulayın.
- **İnce bağırsak 1 (IG 1) noktasına oturma pozisyonunda sırayla basınç uygulayın.**
- Mesane 17 (V 17): Yüz üstü yatar şekilde, ikinci bir kişi masajı uygulasın.
- **Mesane 18 (V 18) noktasına iki tarafta da aynı anda basınç uygulayın**
- Kalın bağırsak 4 (GI 4) noktasına iki tarafta da sırayla basınç uygulayın.
- **Perikart 6 (MC 6) noktasına oturma pozisyonunda iken sırayla masaj yapın.**
- Karaciğer 14 (F 14) noktasına oturma pozisyonunda iken simetrik masaj uygulayın.

ŞİŞMANLIK-OBEZİTE

İştahı kesen ve metabolizmayı regüle eden masaj, diyet ve hareket birlikte yapılır.

- Kalın bağırsak 14 (GI 14), Mide 34 (E 34), Mesane 40 (V 40) noktaları iştahı azaltır ve mineral-su metabolizmasını tamir eder, iyileştirir.
- **İnce bağırsak 7 (IG 7) (patolojik iştahı yok eder), Ön orta kanal 9 (ÖOK 9) (mide barsak sistemi hastalıklarını iyileştirir), Böbrek 7 (R 7) noktalarına yapılan masaj ödem ve fazla sıvıları organizmadan atar.**
- Böbrek 2 (R 2) noktasına sakinleştirici basınç uygulanır.
- **Geleneksel tıbba göre ödem ve elementer metabolizma şişmanlığa sebep olabilir. Bu durumlarda kalça kemiğinin ön kenarına yukarıdan aşağı ovma masajı yapın.**
- Böbrek 6 (R 6) noktası madde metabolizmasını düzene sokar, iyileştirir.
- **Böbrek 1 (R 1), Böbrek 3 (R 3), Dalak, pankreas 8 (RP 8), Dalak, pankreas 10 (RP 10), Mesane 22 (V 22), Mesane 23 (V 23), Mesane 36 (V 36), Mesane 37 (V 37), Mesane 60 (V 60), Ön orta kanal 4 (ÖOK 4), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Ön orta kanal 12 (ÖOK 12), Safra kesesi 29 (VB 29), Akciğer 1 (P 1) noktalarına basınç uygulayın.**

Karın Kaslarını ve Bağırsakları Çalıştırmak İçin İlk Yardım Hareketi: Türk Oturuşu (Bağdaş)

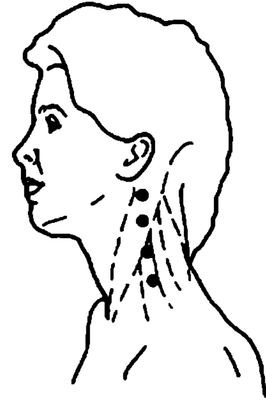
Bağdaş kurmuş halde oturun. Başınızı öne doğru eğin. Gövde önüne doğru, (erkekler sol taraftan, kadınlar sağ taraftan) 36 defa dönme hareketi yapın. Bu pozisyon karın bölgesi organlarını aktive eder, kabızlığa karşı etkilidir.

TANSİYON

Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon)

Yüksek kan basıncı, baş ağrısı ve baş dönmesi şeklinde ortaya çıkar. Daha sonraki aşamada kalp, böbrek, beyin ve diğer iç organlarında fonksiyon bozuklukları çıkabilir. Yüksek tansiyonun nedenleri, yanlış beslenme yönteminde ve aralarında özellikle belirtilmesi gereken şiddetli endişe duygusu, korku ve melankolinin dâhil olduğu yedi duygusal haldir. Orta ve ileri yaştaki insanlarda çok rastlanan bir hastalıktır.

Yüksek tansiyona karşı sol orta parmağı, sağ elin baş ve işaret parmağı arasına alınır. Orta parmağın ucu sağlı sollu preslenir. Sonra parmak çekilir, arkadan tekrar preslenir. Aynı işlemi sağ elinizin orta parmağında uygulayın. Ayrıca bedenin her iki yanında üçer nokta daha vardır.



Resim-845. Nabzın hissedildiği noktalar

1- Kulak memesinin üstündeki, kıkırdağa benzeyen iki çıkıntının arasında kalan girintinin içindedir. Başparmak kulak arkasına destek yapılarak işaret parmağının tırnağı ile bu noktaya hafifçe bastırılır.

2- **Baş parmağın en altındaki boğumun son bulduğu bileğin başladığı noktadır. Bu bölgenin derisini yavaşça ileri geri hareket ettirin ya da o bölgeye hafifçe vurarak masaj yapın.**



Resim-846. Göğüs kemiğinin ucunun altındaki noktalar


Resim-847. Medulla Oblangata

3- Dizkapaklarının altındaki, arkasındaki girintiye işaret veya orta parmakla masaj yapın.

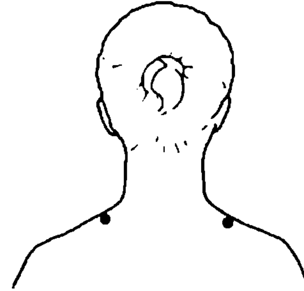
4- Çenenin arkasında nabzı hissettiğiniz noktalara 3-5 saniye orta basınç uygulayın. (bak. resim 845)

5- Göğüs kemiğinin ucunun hemen altına 5-7 saniye sıkıca bastırın. (bak. resim 846)

6- Bileğin üzerinde tam ortaya orta basınçla 3-5 saniye bastırın.

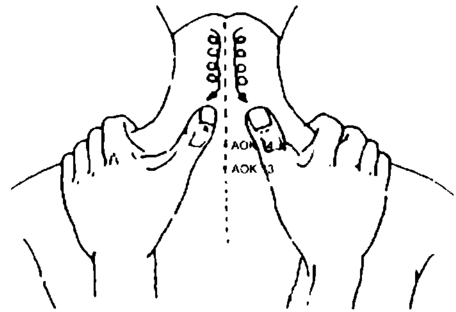
7- Kafatasının arkasındaki çukurluğa (Medulla Oblangata) basit başparmak basıncıyla orta dereceli 5 saniye basınç uygulayın. (bak. resim 847)

8- Köprücük kemiğinin ortasının arkasına, işaret parmağıyla 7 saniye basınç uygulayın. Tüm uygulamaları bir veya iki defa tekrarlayın. (bak. resim 848)

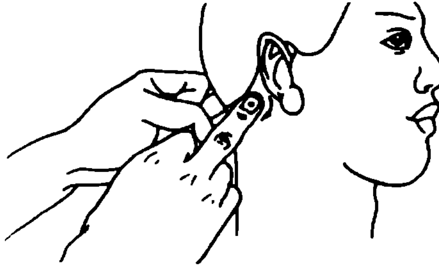

Resim-848.

Genel Tavsiyeler

Boyun bölgesinde omurganın iki yanından çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 849), Safra kesesi 20 (VB 20) noktasının ovalanması (bak. resim 850), Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında ovalama ve çimdikleme (bak. resim 851), Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel ovalam (bak. resim 852)



Resim-849. Boyun bölgesinde omurganın iki tarafında çizgisel masaj ve ovalama

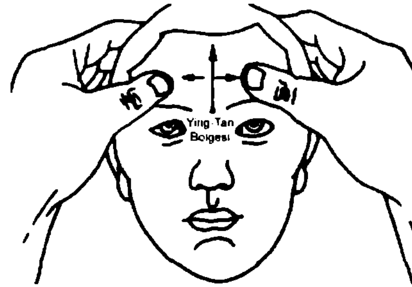


Resim-850. *Safra kesesi 20 (VB 20) noktasında ovalama*

Kaşların üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 853), üç çizgi rotası boyunca uzun süreli bastırma (bak. resim 854), Tay-Yang noktalarında ovalama (bak. resim 855), başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 856), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaları ovalama (bak. resim 857), Bay-Huey bölgesinde vibrasyon (bak. resim 858).



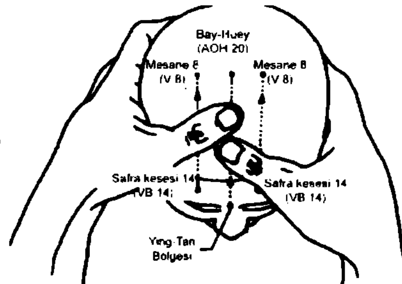
Resim-851. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında ovalama ve çimdikleme



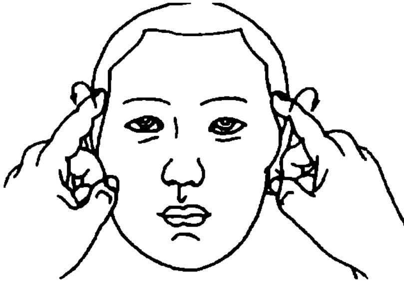
Resim-852. Ying-Tan noktasının bölgesinde çizgisel masaj



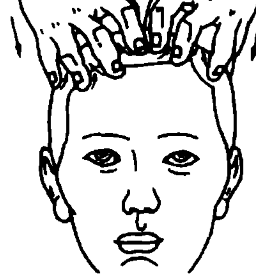
Resim-853. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



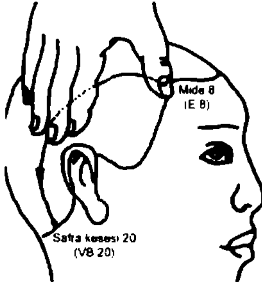
Resim-854. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



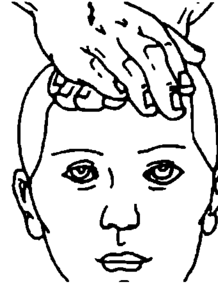
Resim-855. Tay-Yang noktalarında ovalama



Resim-856. Başın saçlı kısmında hafif vurmalar ve kazıma



Resim-857. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması



Resim-858. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon

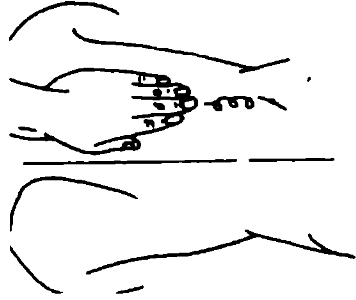
Karaciğerde Ateşin Çıkmasına Bağlı Yüksek Tansiyon

Belirtileri, yüksek kan basıncı, baş ağrısı, baş dönmesi, başın 'çatlayacağı' duygusu, sinirlilik, uykusuzluk, öfkelilik, ağızda acı tat, boğaz kuruması, yüz yanması, gözlerde kızarıklık ve sarımsı tabakalı kırmızı dil şeklindedir.

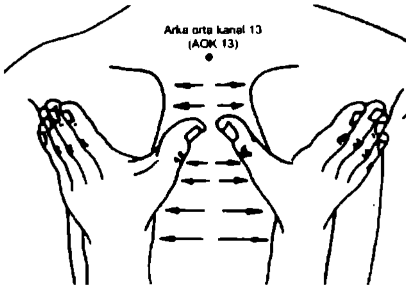
Tedavinin amacı, karaciğeri enerji akımına açmak ve ateşi temizlemektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

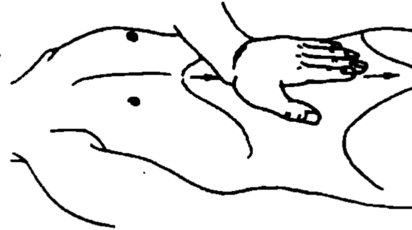
Tedavi için, Tay-Yang noktalarının ovalanması (bak. resim 859), sırt bölgesinde kaburgaların aralarında çizgisel masaj (bak. resim 860), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 861), farklı yanlara yönelen hareketlerle karında çizgisel masaj (bak. resim 862), Safra kesesi 30 (VB 30) noktasını bastırarak ovalam (bak. resim 863) uygulanır.



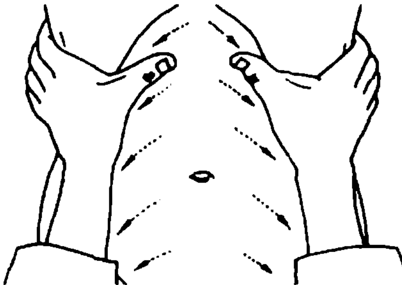
Resim-859. Tay-Yang noktalarının ovalanması



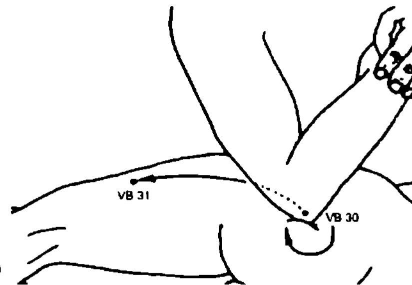
Resim-860. Sırt bölgesinde kaburga aralarında çizgisel masaj



Resim-861. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



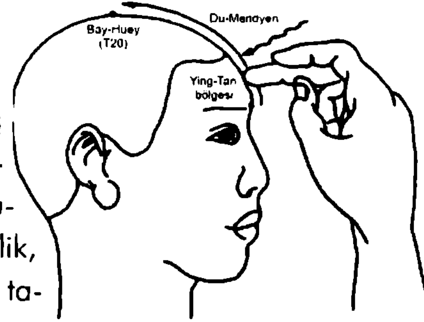
Resim-862. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



Resim-863. Safra kesesi 30 (VB 30) noktasında dirsekle bastırarak ovalama

Yang'ın Çıkmasına Neden Olan Ying Boşluğuna Bağlı Yüksek Tansiyon

Belirtileri, yüksek kan basıncı, baş dönmesi, başta ağırlık hissi, bacaklarda halsizlik, kulak çınlaması, uykusuzluk, düşlerle bölünen uyku, sinirlilik, ağızda ve boğazda kuruluk ve hafif tabakalı kırmızı dil şeklinde görülür.



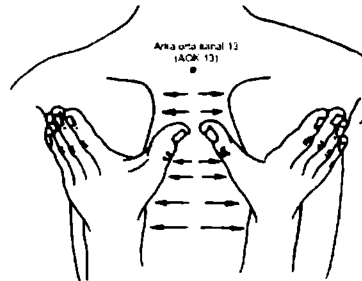
Resim-864. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon

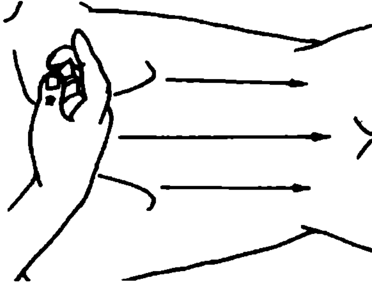
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve Yang'ı bastırmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

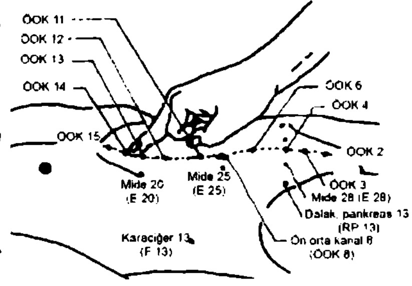
Tedavi için, Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon (bak. resim 864), başparmaklarla omurganın iki yanından ovalanması (bak. resim 865), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 866), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 867), karın bölgesinde noktaları ovalama (bak. resim 868), farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı (bak. resim 869), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 870), kol meridyenleri boyunca bastırmalı ovalama (bak. resim 871), kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama (bak. resim 872), Safra kesesi 30 (VB 30) noktasının dirsekle uzun süre bastırılması (bak. resim 873), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalam (bak. resim 874) uygulanır.


Resim-865. Omurganın iki yanından başparmaklarla ovalama

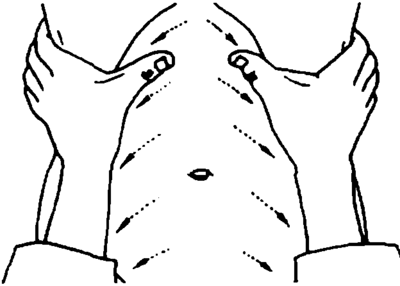

Resim-866. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



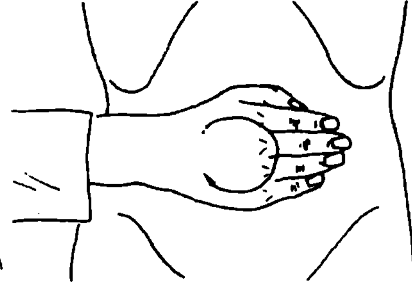
Resim-867. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



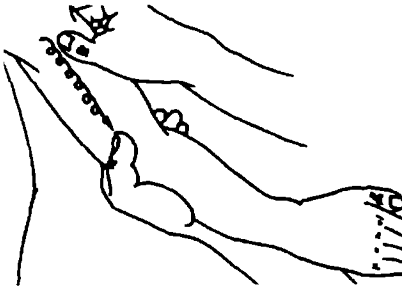
Resim-868. Karın bölgesinde noktaların ovalanması



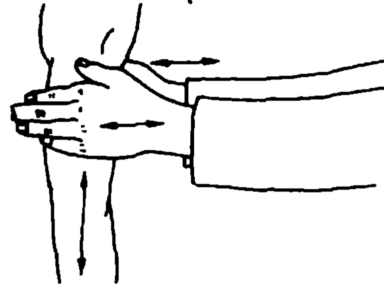
Resim-869. Farklı yanlara yönelen hareketlerle karnın çizgisel masajı



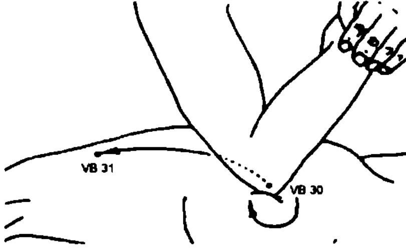
Resim-870. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



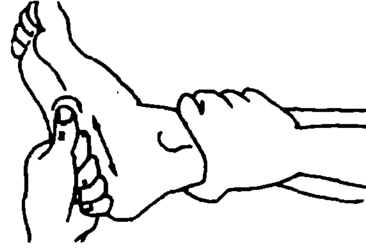
Resim-871. Kol meridyenleri boyunca bastırmalı ovalama



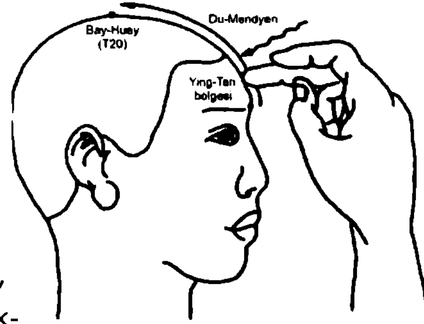
Resim-872. Kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalanması



Resim-873. Safra kesesi 30 (VB 30) noktasının dirsekle uzun süreli bastırılması


Resim-874. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

Ying ve Yang Boşlukları



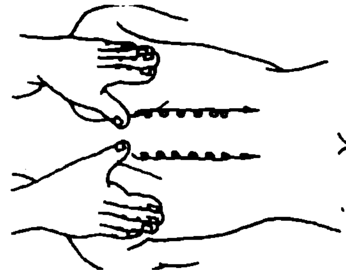
Resim-875. Du-meridyeni boyunca parmakla vibrasyon

Belirtileri, yüksek kan basıncı, baş dönmesi, kulak çınlaması, ayak ve ellerde sıcaklık hissi, ağız ve boğazda kuruluk, soğuğa dayanamama, el ve ayakların soğukluğu, bel ve dizlerde halsizlik ve ağrı, geceleri şeffaf idrara çıkma, erkeklerde iktidarsızlık ve spermatore, kadınlarda bol beyaz vajinal akıntı ve hafif tabakalı kırmızı dil şeklinde kendini gösterir.

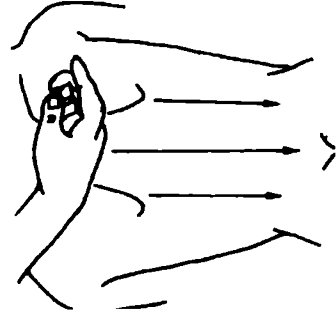
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve Yang'ı güçlendirmektir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

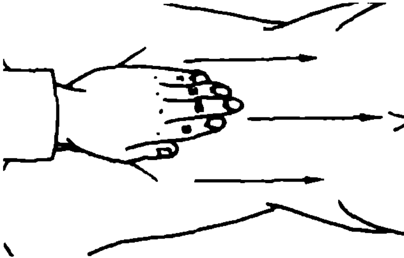
Tedavi için, parmakla Du-meridyeni boyunca vibrasyon (bak. resim 875), başparmaklarla, omurganın iki yandan ovalanması (bak. resim 876), sırt ve bel bölgesinde el gezdirme (bak. resim 877), sırt ve bel bölgesinde ovalama (bak. resim 878, 879), sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 880)


Resim-876. Başparmaklarla, omurganın iki yandan ovalanması

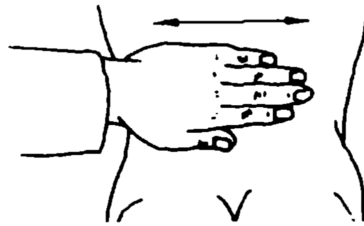
Kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' masajı (bak. resim 881), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 882), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 883), kol meridyenleri boyunca ovalayarak el gezdirme (bak. resim 884), kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama uygulanması (bak. resim 885), kirişlerin rahatlaması için çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 886), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 887) uygulanır.



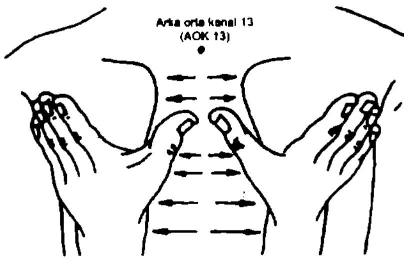
Resim-877. Sırt ve bel bölgesinde el gezdirme



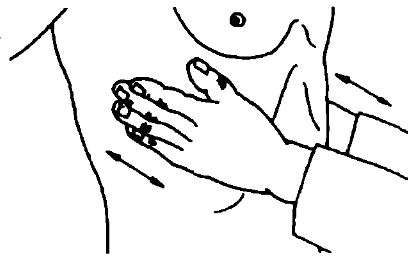
Resim-878. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



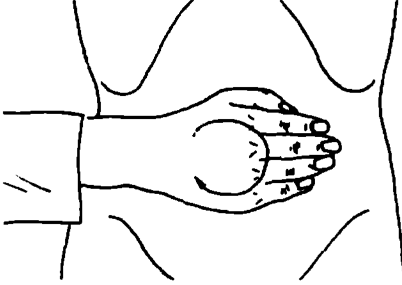
Resim-879. Sırt ve bel bölgesinde yatay ovalama



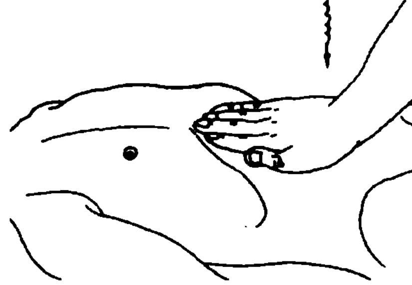
Resim-880. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



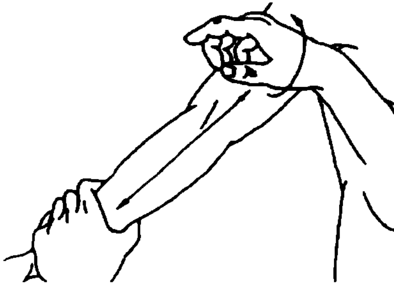
Resim-881. Kaburga altı bölgesinde ovalama ve bastırmalı 'silindir' masajı



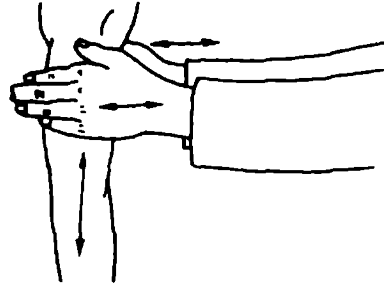
Resim-882. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama



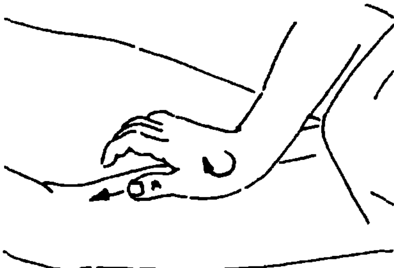
Resim-883. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar



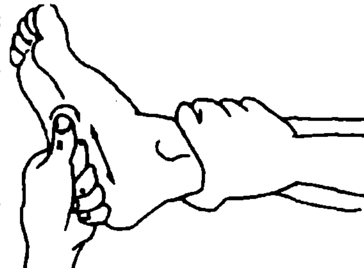
Resim-884. Kol meridyenleri boyunca ovarak el gezdirme



Resim-885. Kolun çizgisel masajı için 'silindir' ovalama uygulanması



Resim-886. Kirişlerin rahatlaması için çizgisel masajı



Resim-887. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

Yüksek Tansiyon Pratik Masaj

- İşaret parmağınızı kulak deliğine 1 dakika bastırıp çekin. Sonra 2–3 defa derin derin nefes alın. Kulak deliğine tekrar 1 dakika basınç uygulayın. Bu basınç uygulanırken 20–30 mmHg tansiyon düşer. Bu uygulamalar oturarak veya yatarak yapılır. Yatarak yapılması tavsiye edilir.
- **Mide 30 (E 30) noktasına iki taraftan da parmakla 3–4 defa 10 saniye parmakla bastırın. Her iki tarafa da sıra ile birer saniye basınç uygulayın.**

Ani Tansiyon Yükselmelerinde

- Tai-yang, Arka orta kanal 20, 23, 15, 16 (AOK 20-Bay-Huey, AOK 23, AOK 15, AOK 16), Safra kesesi 20 (VB 20), Mesane 10 (V 10)
- **Yüz kasları üzerine rahatlatıcı masaj yapın. Bulunan acıyan noktalara rahatlatıcı baskı uygulayın. Sonra alnı ortalayıp, iki el parmaklarınızı karşılıklı tutun, şakaktan itibaren kulak üstünden, kulak arkasından, boyun yanı, ense, omuz kuşağı ve omuz eklemine kadar parmaklarınızla baskılı yavaş sıvazlama masajı yapın.**
- İşaret ve orta parmaklarınızı kaşın üstü ve kaşın altına gelecek şekilde kaşların ortasından tutun. Kulaklara doğru sıvazlayın. üç parmağınızı kullanarak çenenizi ortalayın. Kulaklara doğru çekin. Yine şakaklardan yanaklara doğru, daha sonra da yanaklardan şakaklara doğru sıvazlayın.
- **Mesane 1 (V 1), Mesane 2 (V 2), Üçlü ısıtıcı 23 (TR 23), Mesane 30 (V 30), Böbrek 23 (R 23), Ying-tan, Tai-yang, Mide 8 (E 8), Safra kesesi 8 (VB 8), Arka orta kanal 23 (AOK 23) noktalarına rahatlatıcı usul uygulayın. Daha sonra parmaklarınızı**

tarak gibi kullanarak alnınızdan itibaren arkaya doğru başınızın her tarafını tarayın.

- Yüksek tansiyon için ense ve omuz kuşağı kaslarına rahatlama masajı yapın. Oksipital kemikten sonraki çukurlukta kulak arkası kemiğine kadar işaret ve orta parmağınız ile sıvazlama masajı yapın.
- **İki elinizle ensede yanlardan omuzlara kadar parmaklarınızla sıvazlayın. Yine ense üstünden, boyun hattından küreklere kadar sıvazlayın. Daha sonra iki elinizi omurgaya paralel tutularak yukarıdan aşağı iterek masaj yapın.**
- Safra kesesi 21 (VB 21), Arka orta kanal 14 (AOK 14), Mesane 14, 15, 25, 43 (V 14, V 15, V 25, V 43) noktalarına rahatlatıcı usul uygulayın.
- **Arka orta kanal ve onun yanlarında bulunan idrar kesesi kanalına aşağıdan yukarıya doğru sıvazlama masajı yapın.**
- Karaciğer 13 (F 13), Safra kesesi 25 (VB 25) noktalarına basınç uygulayın.
- **Ön orta kanal 6, 12 (ÖOK 6, ÖOK 12) noktalarına başparmakla nefes verirken bastırın ve bırakın. 10 saniye bastırmadan nefes alıp verin. Tekrar nefes verirken bastırın. Bu işlemi 3 defa tekrarlayın.**
- Perikart 9 (MC 9), Kalp 9 (C 9), Perikart 6 (MC 6), Perikart 7 (MC 7), Perikart 8 (MC 8), Kalp 7 (C 7), Kalın bağırsak 4 (GI), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Kalın bağırsak 10 (GI 10), Kalın bağırsak 15 (GI 15), Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5), Mide 36 (E 36), Mide 44 (E 44), Böbrek 1 (R 1), Safra kesesi 43 (VB 43), Safra kesesi 44 (VB 44), Mesane 40 (V 40) noktalarına başparmakla rahatlatıcı baskı yapılır.
- **Dalak, Pankreas 6 (RP 6), Karaciğer 3 (F 3) noktalarına başparmakla rahatlatıcı masaj yapın.**

- Ayak tabanına ovma, yoğurma ve derin masaj yapın. Ayak tabanına iki elle kızarıncaya kadar vurun.

Düşük Tansiyon (Hipotansiyon)

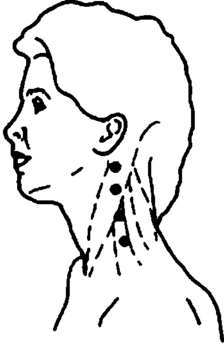
- Kalp 9 (C 9) noktasına tırnakla 3 defa basıp çekin veya her iki tarafa da sivri baskı yapın.
- **Perikart 9 (MC 9) noktasına 10 saniye 3 defa basın.**
- Arka orta kanal 16 (AOK 16), Arka orta kanal 20 (AOK 20-Bay-huey), Ying-tan noktalarına basınç uygulayın.
- **Ön orta kanal 24, 26 (ÖOK 24, ÖOK 26) noktalarına tırnakla sert baskı yapın. Bu iki nokta şok durumlarında ilk yardım noktalarıdır.**
- Mesane 12, 14 (V 12, V 14) noktalarına aktifleştirici uygulama yapılır.
- **Sırtta mesane, idrar kesesi hattına yukarıdan aşağı aktive edici sıvazlama yapın. Bu işlemi 10 defa tekrarlayın.**
- Kalın bağırsak 4 (GI 4), Kalın bağırsak 11 (GI 11), Üçlü ısıtıcı 3 (TR 3), Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5), Perikart 6 (MC 6), Perikart 7 (MC 7), Perikart 9 (MC 9), Kalp 7 (C 7), Kalp 9 (C 9), Akciğer 9 (P 9), Ön orta kanal 6 (ÖOK 6), Ön orta kanal 12 (ÖOK 12) noktaları aktive edicidir. Her noktaya nefes verirken 10 saniye 3 defa başparmakla baskı yapın.
- **Mide 27 (E 27), Dalak, pankreas 6 (RP 6), Dalak, pankreas 9 (RP 9), Böbrek 1 (R 1), Böbrek 6 (R 6), Karaciğer 3 (F 3) noktaları organizmadaki genel zayıflıkları kaldırır enerjiyi yükseltir.**
- Mide 36 (E 36), Mesane 17 (V 17) noktalarına basınç uygulayın.
- **Ayak tabanını başparmak tarafının iç kenarından makolusa doğru ve makolusun kenarından daire şeklinde sıvazlayın.**

Düşük Tansiyon İçin Pratik Masaj

1- Başın üstüne, orta meridyen üzerine 5-7 saniye kuvvetli basınç uygulayın. (bak. resim 888)



Resim-888. Başın üstündeki noktalar

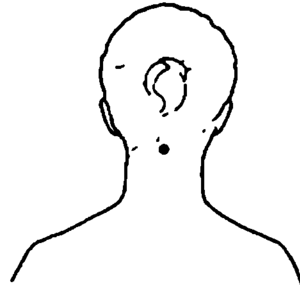


Resim-889. Boyunda nabzın hissedildiği noktalar.

2- Sonra çenenin hemen altında, boyunda nabzın hissedildiği yere orta kuvvetle basınç uygulayın. (bak. resim 889)

3- Kafatasının başlangıç yerindeki çukurluğa basit başparmak basıncı ile 7 saniye kuvvetli basınç uygulayın. (bak. resim 890)

4- Koltuk altı noktasının tam arkasına 5-7 saniye kuvvetli bastırın.



Resim-890. Medulla Oblangata

TERLEME (TABAN, GÖVDE, AVUÇ İÇİ, BAŞ, KOLTUK ALTI)

Taban

- Böbrek 7 (R 7) noktasına iki tarafta da aynı anda oturma pozisyonunda iken basınç uygulayın.
- **Kalın bağırsak 4 (GI 4) noktasına eller masa üstünde ve oturma pozisyonunda sırayla masaj yapın.**
- Mide 41 (E 41) noktasına oturma pozisyonunda iken aynı anda masaj yapın.
- **Safra kesesi 40 (VB 40) noktasına dizler topluyken aynı anda mâsaj uygulayın.**

Avuç

- Kalın bağırsak 4 (GI 4), Akciğer 10 (P 10), Üçlü ısıtıcı 4 (TR 4), Dalak, pankreas 6 (RP 6) noktalarına oturarak aynı anda eller masa üstünde iken masaj yapın.
- **Karaciğer 3 (F 3) noktasına oturur ve dizler bükülü şekilde aynı anda masaj uygulayın.**
- Dalak, pankreas 9 (RP 9) noktasına ayaklar açık iken aynı anda uygulayın.
- **Mesane 28 (V 28) noktasına masajı yüz üstü yatık şekilde ikinci bir kişi yapsın.**

Koltuk Altı

- Perikart 6 (MC 6) noktasına eller masa üstünde iken sırayla basınç uygulayın.
- **Safra kesesi 22 (VB 22) noktasına basınç uygulayın.**
- Mesane 10 (V 10) noktasına oturma pozisyonunda, baş öne eğik iken iki parmakla simetrik masaj uygulayın.
- **Kalp 3 (C 3) noktasına basınç uygulayın.**
- İnce bağırsak 11 (IG 11) noktasına yüz üstü yatık şekilde basınç uyguyın. İkinci bir kişi uygular.
- **Safra kesesi 22 (VB 22) noktasına oturma pozisyonunda iken aynı anda basınç uygulayın.**

Gövde

- Arka orta kanal 2 (AOK 2) noktasına yüz üstü uygulayın.
- **Oturur vaziyette bacaklarınızı dizlerinizden açın ve işaret veya orta parmakla Mide 36 (E 36) noktasına aynı anda simetrik masaj uygulayın.**
- Ön orta kanal 2 (ÖOK 2) noktasına oturur veya yatar şekilde uygulayın.
- **Arka orta kanal 4 (AOK 4) noktasına yüz üstü yatarken uygulayın. Başkası uygular.**

Baş

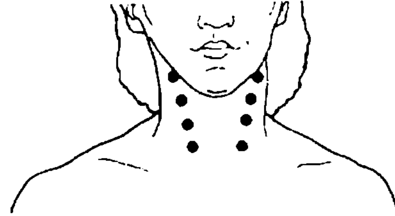
- Mesane 62 (V 62) noktasına oturur şekilde aynı anda simetrik masaj uygulayın.
- **Perikart 6 (MC 6) noktasına oturur vaziyette eller masa üstünde iken avuçlar yukarı bakacak şekilde sırayla uygulayın.**
- Üçlü ısıtıcı 5 (TR 5) noktasına MC 6 noktasına uygulanan şekilde uygulayın.
- **Mesane 15 (V 15) noktasına masajı yüz üstü şekilde yatarak uygulayın. Başkası uygular.**
- Böbrek 2 (R 2) noktasına oturarak aynı anda simetrik masaj uygulayın.
- **Mesane 17 (V 17) noktasına yüzüstü yatar şekilde masaj yapın. Başkası uygular.**

UYKUSUZLUK

Geç uyuyakalma, derin uyku uyuyamama, sık sık uyanma ve bütün gece uyuyamama - bütün bunlar uykusuzluk denen bozukluktur. Uykusuzluğun beraberinde sıkça baş ağrısı, baş dönmesi, başın ağrıdan 'çatlıyor' olduğu hissi, kalp atışlarının sıklaşması ve unutkanlık görülür.

Sinirli, stresli olan insanlar kendilerini üzüntüye kolay kaptırır, uyku uyuyamazlar. Böyle uykusuzluk çekenlerin boyunlarında, omuzlarında ve karın bölgesindeki kaslarda gerginlik olur. Bu gerginlikleri giderince uykusuzlukları geçer.

1- Boynun her iki yanındaki şahdamarlarının attığı noktadan aşağı doğru dört noktaya nokta masajı yapılır. (Bu nokta kalple kan basıncı ve beynin kanla beslenmesiyle ilgilidir.) (bak. resim 891)



Resim-891. Boyunda şahdamarın üstündeki noktalar.

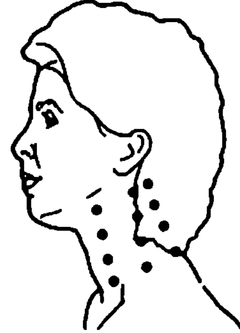


Resim-892. Boyunda nabzın hissedildiği noktalar.

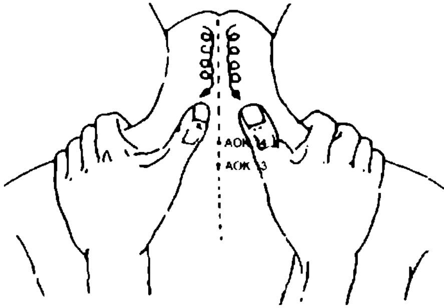
2- Önce sol yandaki (noktalar) üstten aşağı dört noktaya, sonra sağ taraftaki dört noktaya bastırılır. Bu noktalara kuvvetli ve uzun süre bastırılmaz. Bu noktalara 2 veya 3 saniye bastırın. (bak. resim 892)

3- Kulak çukurluğunun arkasından boynun yan tarafındaki aşağı doğru üç noktaya üçer parmakla aynı zamanda bastırılır. (bak. resim 893)

4- **Bileğin serçe parmağı tarafını sıkıca çimdikleyin.**



Resim-893. Boynun yan tarafındaki noktalar.



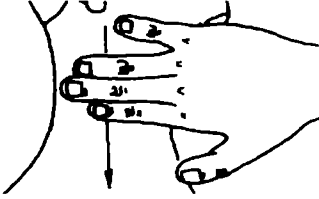
Resim-894. Boyun bölgesinde omurların çizgisel masajı ve ovalama



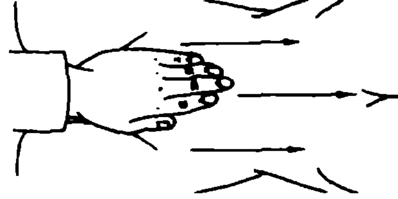
Resim-895. Safra kesesi 21 (VB 21) noktasında ovalama ve çimdikleme

Genel Tavsiyeler

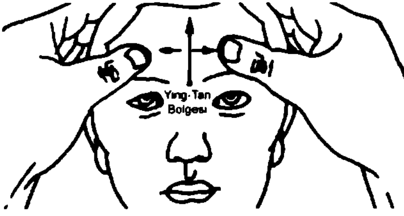
Boyun kısmında omurların iki yandan çizgisel ovalanması (bak. resim 894), Safra kesesi 21 (VB 21) noktasını ovalama ve çimdikleme (bak. resim 895), boyun kirişlerini rahatlatmak için hafif dokunmalar (bak. resim 896), sırt ve bel bölgesinin dikey ovalanması (bak. resim 897), Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj (bak. resim 898), kaşlar üzerinde çizgisel masaj (bak. resim 899), üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma (bak. resim 900), Bay-Huey (AOK 20) bölgesinde vibrasyon (bak. resim 901), yüz noktalarının kısa aralıklı bastırarak ovalanması (bak. resim 902), safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması (bak. resim 903).



Resim-896. Boynun rahatlaması için kirişlere hafif dokunmalar



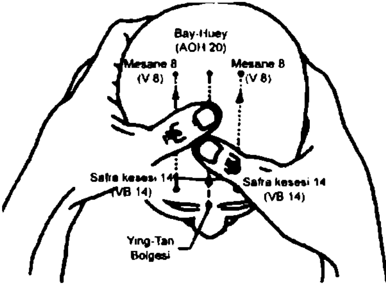
Resim-897. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovuşturma



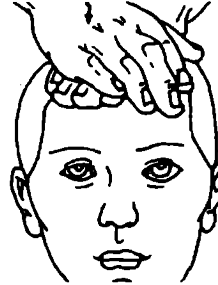
Resim-898. Ying-Tan noktası bölgesinde çizgisel masaj



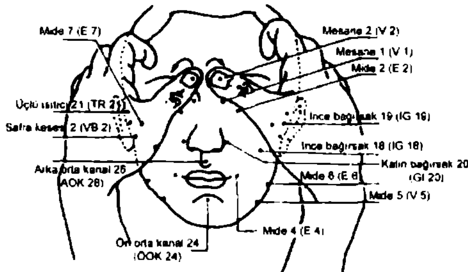
Resim-899. Kaşların üzerinde çizgisel masaj



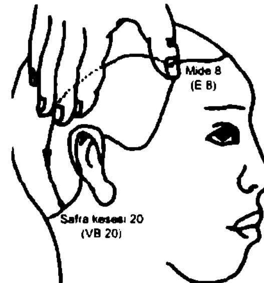
Resim-900. Üç çizgi rotasında uzun süreli bastırma



Resim-901. Bay-Huey bölgesinde vibrasyon



Resim-902. Yüz noktalarının, kısa aralıklı bastırılarak ovuşturulması



Resim-903. Safra kesesi meridyeni boyunca hafif dokunmalar ve noktaların ovalanması

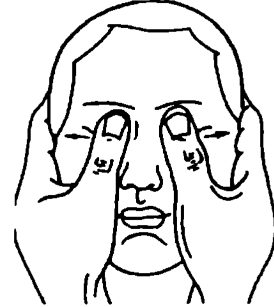
Dalak Yaşam Enerjisi Boşluğuyla Ağırlaşmış Kalp Kanı Boşluğundan Kaynaklanan Uykusuzluk

Belirtileri, düşlerle bölünen uyku, kabustan kolayca uyanma, kalp atışlarının sıklaşması, unutkanlık, baş dönmesi, halsizlik, tat duyusunu kaybetme ve solgunluk şeklinde görülür. Ayrıca dilin rengi soluk olur ve ince tabaka oluşur.

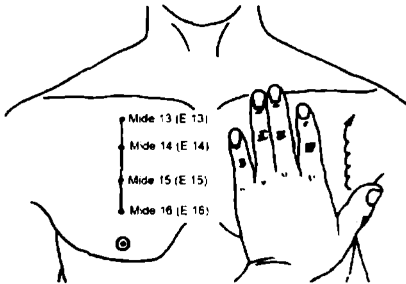
Tedavinin amacı, dalağı güçlendirmek ve yaşam enerjisini harekete geçirmek, kanı beslemek ve ruhsal durumu rahatlatmaktır.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

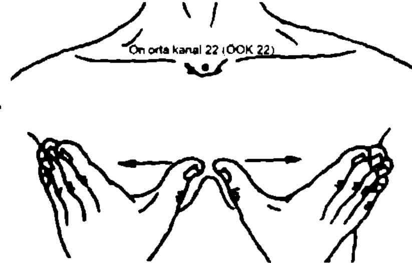
Tedavi için, gözlerin etrafını ovma (bak. resim 904), göğsün elle ovulması (bak. resim 905), göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı (bak. resim 906), Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel ovalama (bak. resim 907), karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar (bak. resim 908) uygulanır.



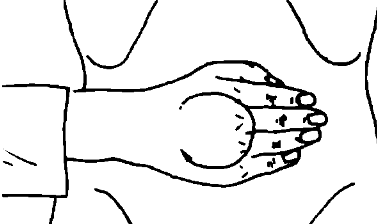
Resim-904. Göz etrafını ovma



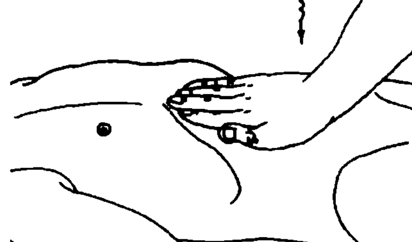
Resim-905. Göğsün elle ovulması



Resim-906. Göğüs bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



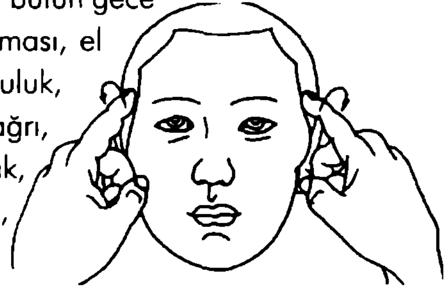
Resim-907. Ön orta kanal 8 (ÖOK 8) bölgesinde dairesel masaj



Resim-908. Karın bölgesinde vibrasyon ve hafif dokunmalar

Boşluk Ateşini Yükselten Ying Boşluğunun Getirdiği Uykusuzluk

Belirtileri, sinirlilik, zor uyuyakalma, bütün gece uyumama, baş dönmesi, kulak çınlaması, el ve ayaklarda ateş hissi, ağızda kuruluk, halsizlik, bel bölgesinde ve dizlerde ağrı, kalp atışlarının sıklaşması, unutkanlık, gece meni gelmesi şeklindedir. Ayrıca, dil kırmızı olur ve ince tabaka oluşur.

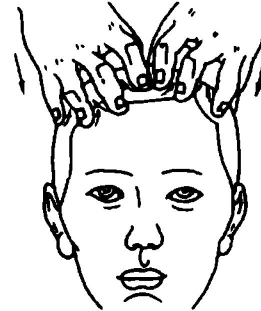


Resim-909. Tay-Yang noktalarının ovalanması

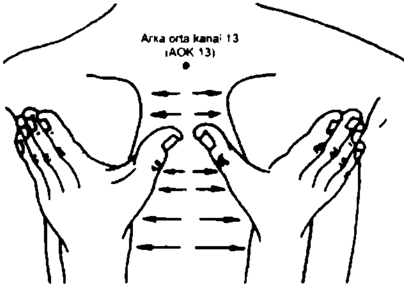
Tedavinin amacı, Ying'i beslemek ve iltihaplanmayı sökmek şeklindedir.

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

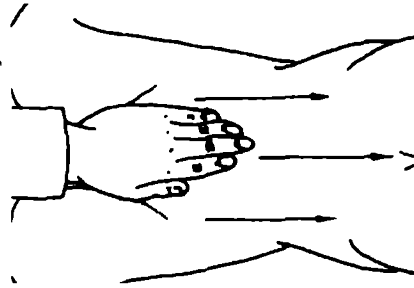
Tedavi için, Tay-Yang noktalarının ovalanması (bak. resim 909), başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma (bak. resim 910), sırt bölgesinde kaburgaların aralarında çizgisel masaj (bak. resim 911), sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama (bak. resim 912), karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama (bak. resim 913), Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel ovalama (bak. resim 914) uygulanır.



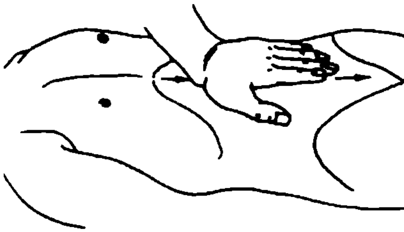
Resim-910. Başın saçlı bölgesinde hafif vurmalar ve kazıma



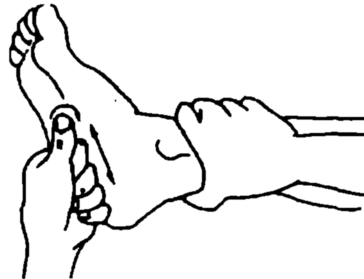
Resim-911. Sırt bölgesinde kaburga aralarının çizgisel masajı



Resim-912. Sırt ve bel bölgesinde dikey ovalama



Resim-913. Karın bölgesinde çizgisel masaj ve ovalama



Resim-914. Böbrek 1 (R 1) noktasında çizgisel masaj ve ovalama

Stresten Meydana Gelen Uykusuzluk

Tedavi Şekli ve Uygulamalar

Stres, zihin yorgunluğu, heyecan, psikolojik rahatsızlıklar, göz yorgunluğu, uzun süre televizyon seyretmek uykusuzluğa sebep olur.

- Yan tarafta ayaklar biraz bükülü yatılır.
- Mesane 2 (V 2) ve Ying-tan noktalarına 5–10 dakika başkası tarafından basınç uygulanır. Uyuyana kadar bu noktalar üzerinde parmaklar tutulur.

Devamlı Uykusuzluk

Bu uykusuzluğa başka hastalıklar da sebep olabilir. Burada bahsedilen noktalar normal uykusuzluk içindir.

- Kalp 7 (C 7), Perikat 6 (MC 6), Mide 6 (E 6) noktaları üzerine basınç uygulaması yapın. Aynı zamanda her akşam yatmadan önce çıplak ayak tabanında 5-6 dakika masaj aleti veya dolu bir pet şişeyi ileri geri hareket ettirerek gezdirin. Ya da taban masajı yapın.
- **Mesane 10, 17, 18, 23 (V10, V17, V18, V23) noktalarına omurganın her iki yanında 15 defa sıvazlama masajı işaret ve orta parmakla ya da başparmakla aşağıdan yukarı doğru sıvazlanır.**
- Ön orta kanal 4, 6, 14, 15 (ÖOK 4, ÖOK 6, ÖOK 14, ÖOK 15), Karaciğer 13, 14 (F 13, F 14), Mide 25, 27 (E 25, E 27) noktalarına rahatlatıcı masaj uygulanır.
- **Ön orta kanala yukarıdan aşağı doğru her iki elinizle 15 defa sıvazlayarak masaj yapın.**
- Her iki elinizle bütün kaburgalara orta hattan başlayarak dışa doğru sıvazlama hareketi yapın.

Sinirsel Uykusuzluklarda

- Ön orta kanal 6, 7 (ÖOK 6, ÖOK 7) noktalarına basınç uygulayın
- **Geleneksel Asya tıbbına göre, eğer göbek çok içeri girmişse karın enerji kaynak bölgesi açıktır. Ön orta kanal 6 (ÖOK 6) (göbekten 1,5 sun aşağıda) açık demektir. Enerji dışarı akar. Böyle durumlarda her akşam ÖOK 6 üstüne önce bir elinizi sonra diğer elinizi çapraz olarak üst üste koyun. Karından 6-10 defa derin nefes alıp verin. Bu işlemden sonra uyuyun. Böylece karındaki enerji kaynak enerji bölgesi kapatılmış olur.**

YORGUNLUK

Bedende yorgunluk hissi insanın kendisini fiziksel olarak yorması ya da zihinsel gerginliğin sonucu oluşabilir. Sebep ne olursa olsun yorgunluk insanın enerjisini tüketir ve sonunda hastalığa sebep olur. Hem yorgunluk hem de stres vücudumuzda sistemlerin ve organların gerektiği gibi çalışmasını önler.

Yorulduğunuz veya bedeninizin herhangi bir yerinde uyumsuzluk, bir problem olduğunu hissettiğiniz zaman o bölgeye birkaç dakika nokta masajı yapmanız sizi rahatlatacaktır. Kendinizi daha canlı, daha enerjik ve daha rahatlamış hissedeceksiniz. Aynı zamanda da bu küçük yorgunlukların ve problemlerin daha ciddi bir boyut kazanmasını önlemiş olursunuz.

Zihin Yorgunluğu

Beynin iyi çalışması için yeterli miktarda kanla beslenmesi gerekir. Eğer beyne giden kanın dolaşımı ağır ya da düzensizse unutkanlık, baş ağrısı, başta ağırlık hissi, uykusuzluk gibi durumlar ortaya çıkar. İşte bunları önlemek için herkes tarafından uygulanabilecek pratik yollardan bazıları:



Resim-915. Başın üstündeki noktalar

1- Her iki elinizin üst üste üçer parmağı ile saçların alınla kesiştiği noktadan tepe noktasına doğru başın orta çizgisi üzerindeki noktalara bastırılır. (bak. resim 915)

2- **Sağ ve sol elin üçer parmağı ile başın orta çizgisinin sağ ve solunda kalan elin üçer noktadan altı sıra noktaya birden bastırılır. Başın tepe noktasından başlanır, alnın saçla kesiştiği noktaya doğru bastırma işlemine devam edilir. Önce orta**

çizgiye yakın noktaya bastırın, sonra bastırmayı dışa doğru sürdürün.

3- Sol elinizi sağ elinizin üstüne koyun, avucunuzla önce başın ön tarafına, sonra tepesine, daha sonra arkasına basınç uygulayın. Sonra her iki elinizin avuçlarıyla başınızın her iki yanına bastırın.

Ayrıca zihindeki yorgunluklar için renk meditasyonu da uygulamak zihni rahatlatacaktır. Bunun için gökyüzü mavisi, gece laciverdi veya maviyi hayal edip düşünmek bu renklerin enerjisiyle beyin yoluyla "tepe" ve "üçüncü göz" şakrasını beslemek yani müspet enerjiye yol açarak tedavi etmek iyi bir yoldur.

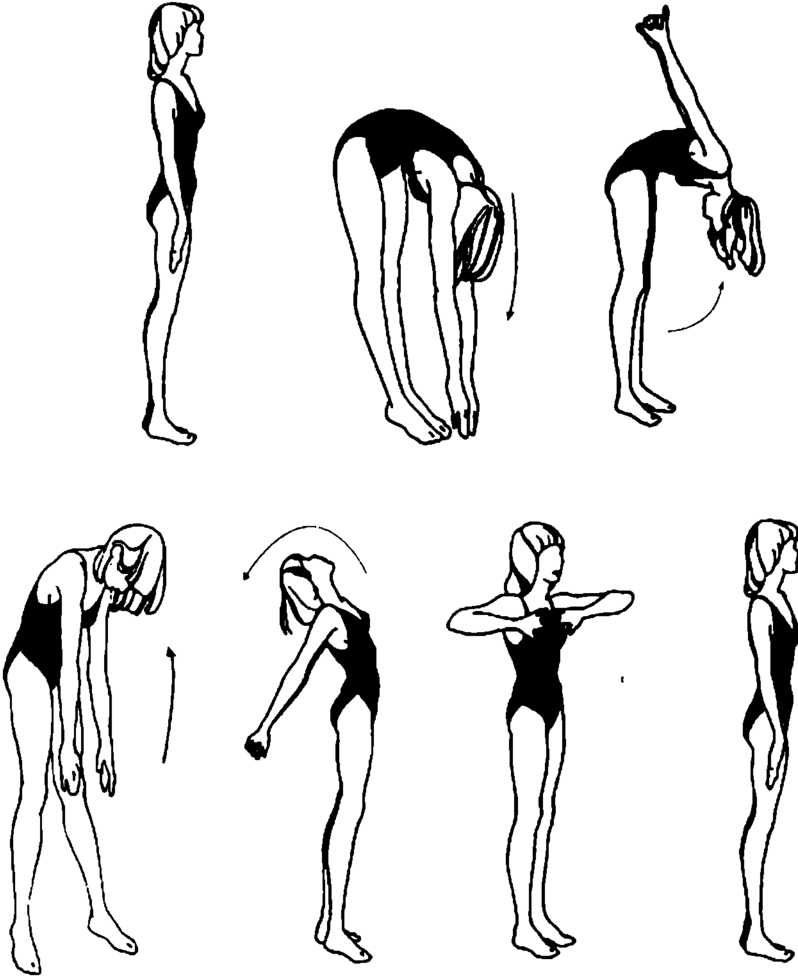
BEDENE ENERJİ YÜKLEMEK, UYANIK VE ZİNDE KALMAK

Elmar Hareketi

Vücuda enerji yüklemek için her gün ve her an yapabileceğiniz bu hareket bedeninizde size gerekli olan enerjiyi sağlar. Masa başında çalışırken sabah uykunuzu alamadığınızda ve zihin yorgunluklarında ilacınız olacaktır. Bunun için ayaklar hafifçe açılır, belden eğilerek sanki yerden bir şey alıyormuş gibi eğilin, enerji pamuğunu alın, kalkın. Ellerinizi geriye atın bu esnada bel ve baş da geriye atılır. Bu esnada aldığınız derin nefesi tutun; baş, kollar ve karın bölgesinin titrediğini hissedecek kadar, yaklaşık on saniye kalın. Sonra gevşeyin, yavaş yavaş ağızdan soluğunuzu verin.

Her gün, her an ve her yerde yapabileceğimiz sadece bu **"Elmar hareketi"** ile bedeninizdeki bütün kapalı enerji noktaları açılarak, çevrenizden müspet enerjileri almaya başladınız, enerji kanallarınız açıldı. Evet; yaşam enerjiniz tamamlandı ve çevrenizdeki olumsuzluklardan uzak size bahşedilen kadar ömrünüzü artık sağlıklı, mutlu, huzurlu yaşayabilirsiniz.

Kalın sağlıcakla...



Elmar hareketi

SONUÇ

Geleneksel Asya tıbbına göre, organizmada "Chi Enerjisi" (yaşam enerjisi) dolaşır. Sistemler ve organlarda bu enerji dengelidir. Hastalıkların oluş nedenleri, vücutta oluşmuş genel dengesizlik ve belirtilerdir. Enerji akışı bozulduğu zaman hastalık meydana gelir. Örneğin; bir su kanalının önü kapatılırsa, kapatılan yerden öncesinde bir gölet oluşur fakat suyun akış yönü kurur. Göletin oluştuğu bölgede de taşkınlar olur. Organizmayı da bu su kanalına benzetirsek, kanalları açmamız ve aktif olan enerjiyi fazla kısımdan az kısma doğru dağıtmamız gerekir.

Asya tıbbında yaşam noktalarına etki eden 12 tane çift, 2 tane de tek enerji kanalı vardır. Her organ ve sistemin bu düzene göre kendi yaşam enerjisi vardır. Bütün organların enerjisi birleşerek organizmanın bütün olarak yaşam enerjisini oluşturur. Bu enerji de zaman içinde sırayla bütün organları dolaşır. Yaşam enerjisinin bu ritmi-döngüsü uyumluysa organizma sağlıklıdır. Şayet bu döngüde ritm bozulması meydana gelirse hastalıklar oluşur.

Patojen faktörler kötü etkilerini, yaşam enerjisinin zayıf olduğu zaman gösterir. Yaşam enerjisi, orta yaşlara gelindiğinde tükenmeye başlar. Bu nedenle orta yaşlı ve yaşlı insanların tedavisinde temel prensip, öncelikle yaşam enerjisini güçlendirmek, sonra da patojen faktörleri ortadan kaldırmak olmalıdır. Patojen etkileri ortadan

kaldırmak, vücudun belli nokta ve bölgelerine uygulanan çeşitli uygulamalarla mümkündür.

Vücudun Şifresi Noktalarla Mucizevî Tedaviler adlı bu kitapta anlatılan insan vücudundaki enerji kanallarını ve kanallar üzerinde yer alan 365 yaşam noktasını gördünüz. Nokta bulma yöntemleri ve nokta üzerine masaj yapma tekniklerini de öğrenerek Nokta Masajı konusunda yeterli bir birikime sahip oldunuz. Birçok hastalığın tedavisinde etkili rol oynayan noktalara yapacağınız nokta masajıyla artık hastalıkları ve yaşın insan vücudu üzerindeki kötü etkilerini yok edebilirsiniz. Vücudunuzu, vücudunuzdaki yaşam noktalarını tanıyıp bilinçlendikçe, enerji döngüsünü sağlayan masaj yöntemlerini öğrendikçe, sağlık ve mutluluğun kaynağı olan yaşam enerjinizin arttığını göreceksiniz.

Kanallar üstünde 365 yaşam noktası vardır. Organlara ait noktalar organın yakınında olduğu gibi uzağında da olabilir. Noktalarla çalışırken simetriye dikkat edilmelidir. Yani vücudun hem ön hem arka kısmındaki noktalarla da çalışılmalıdır. Ayrıca kanalların bağlantı kısımlarındaki noktalarda yapılan çalışmayla iyi bir tedavi etkisi oluşturulabilir.

Nokta Bulma Yöntemleri

Masaj esnasında noktaların yerini tam bulmak önemlidir. Maksimum etki bu şekilde sağlanır. Önce başparmaklar birbirine sürtülerek ön hazırlık yapılır. Nokta masajı yaparken derinin doku bütünlüğü bozulmamalıdır.

Nokta Üzerine Masaj Uygulama Teknikleri

Masaj uygulama teknikleri üç gruba ayrılır.

Vücuttakı Önemlı Noktalar

Vücutta bazı noktalar vardır ki, onlar birçok hastalığın tedavisinde etkili rol oynar.

Belirtiler ve hastalık doğru teşhis edilip doğru tedavi yöntemi kullanılırsa bu uygulamalar, ortamın ve yaşın insan vücudu üzerindeki kötü etkileri giderir ve yok eder.

DİZİN



TABLOLAR BÖLÜMÜ

Tablo 1

BİRİNCİL ŞAKRALAR, İNSAN BEDENİNDEKİ ENERJİ NOKTALARI

Özellikler	1. Şakra	2. Şakra	3. Şakra	4. Şakra	5. Şakra	6. Şakra	7. Şakra
Adı	Kök temel Şakra	Hara	Karın	Kalp	Boğaz	Üçüncü göz	Taç tepe şakrası
Bedendeki yeri	Omurilikle kuyruk sokumu arasındadır	Göbeğin altın-da, üreme	Solarpleksus, göbeğin üstü, mide	Kalp hizası	Boyun, boğaz	Alın-göz arası, burun üstü	Baş üstü, bıngıldak tepe
Etkileyen madde	Toprak	Su	Ateş	Hava	Esir maddesi	Duyu dışı	Genel kozmik
Hissiyat	Koklama	Tat alma	Görme	Dokunma	İşitme	Algılama	Hissetme, oluş
İşaret (Nilüfer)	Dört yapraklı	Altı yapraklı	On yapraklı	On iki yapraklı	On altı yapraklı	Doksan altı yapraklı	Bin yapraklı
Etki bezi	Böbrek üstü bezi	Er bezi, prostat, yumurtalık	Pankreas	Tirrüs bezi	Tiroid bezi	Hipofiz, genel bez.	Epifiz
Rengi	Parlak kırmızı tonları	Turuncu tonları	Sarı tonları	Yeşil tonları	Mavi tonları	Lacivert	Mor, beyaz
Sesi	Doğal sesler	Tabiat, su, kuş, rüzgar sesi	Rahatlatıcı armoni	Mistik ilahiler	Yüksek frekanslı müzik	Kozmik boyutlu sesler.	Sessizlik, kozmoz
Taşı	Kırmızı, yeşil, akik mercan, lal taş	Ay taşı	Sarı taş, amber, silin	Zümrüt yeşili, kuvarz	Turkuaz, akua, main	Safri, lacivert taşı, sodalit	Amatist, kristal
Kokusu	Karanfil ve sedir ağacı yağı, kokusu	Sandal ağacı, ıhlamur	Limon kokusu, lavanta bergamut, biberiye	Gül yağı	Okaliptus, ada çayı	Yasemin, nane	Lotus, günlük reyhan

Tablo 2

BURÇLAR TABLOSU

Burcu	Tarihi	Gezegeni	Hastalığı	Tesir Sahaları	Teşhisi	Tabiatı	Taşı	Rengi	Kokusu
Hamel Koç	21 Mart 20 Nisan	Merih Mars	Baş uzuvları	Deniz ve göl kenarları	Yüzü şişer kendinden geçer	Ateş	Kırmızı taşlar	Kırmızı	Gül
Sevr Boğa	21 Nisan 21 Mayıs	Zühre Venüs	Boğaz bölgesi	Viranelik, sulak yerler	Vücut halsizliği, yüzde renk kaçması	Toprak	Gümüş, zümrüt	Mavi	Lavanta
Cevza İkizler	22 Mayıs 21 Haziran	Utarit Merkür	Göğüs, kol, omuz bölgesi	Viran yerler, su kenarları	Takatsizlik, uykusuzluk	Hava	Gümüş, firuze, zümrüt	Sarı, yeşil	Fulya
Seratan Yengeç	22 Haziran 22 Temmuz	Kamer Ay	Mide bölgesi	Viranelik, kilise harabeleri	Sıtma, titreme ve ağırlaşma	Su	Gümüş, firuze	Mavi, sarı, açık yeşil	Leylak
Eset Aslan	24 Temmuz 23 Ağustos	Şems Güneş	Kalp, sırt, kan dolaşımı	Dağlar, ağaç dipleri	Baş ağrısı, korku, kulakta sesler	Ateş	Gümüş, yakut	Sarı, turuncu	Miskiamber
Sümbüle Başak	24 Ağustos 23 Eylül	Utarit Merkür	Bağırsaklar, karaciğer, sinir merkezleri	Pis yerlerde, yol aralarında	Karın ve kasık şişmesi	Toprak	Gümüş, zümrüt	Yeşil, beyaz, lacivert	Limon turunç
Mizan Terazi	24 Eylül 23 Ekim	Zühre Venüs	Böbrekler, karın boşluğu	Viranelikler, kapı aralıkları	Kasık ağrısı, baş ağrısı, konuşamama	Hava	Yakut	Mavi, yeşil, sarı	Gül
Akrep	24 Ekim 22 Kasım	Merih Mars	Bağırsak, akciğer	Su, göl kenarları	El ayak tutmaz, göz kararır, takatsizleşir	Su	Gümüş, yeşil, mavi taşlar	Yeşil, mavi	Sümbül manolya
Kavs Yay	23 Kasım 21 Aralık	Müşteri Jüpiter	Böbrekler	Viranelikler, kapı aralıkları	Baş ağrısı, kalbi daralır, kusar, bayılır	Ateş	Gümüş, turkuvaz, elmas	Mavi, sarı	Zambak menekşe
Cedi Oğlak	22 Aralık 20 Ocak	Zuhol Satürn	Eklem yerleri, romatizma	Viranelik yollar	Baş ağrısı, halsizlik, uykusuzluk	Toprak	Yeşil taş, inci	Beyaz, açık renk	Fulya
Dalu Kova	21 Ocak 17 Şubat	Zuhal Satürn	Baş, beyin, bel kemikleri	Viranelik yer, kapı eşikleri	Bütün uzuvlarda ağrıma	Hava	Gümüş akik	Gümüş, sarı renkler	Yasemin
Hud Balık	18 Şubat 20 Mart	Müşteri Jüpiter	Kemikler ve sinirler	Dağlar, ağaç dipleri	Korkar, ayakları tutmaz, yel olur	Su	Gümüş yakut	Beyaz, mavi	Hanımeli

KOZMİK BESLENME TABLOSU

	Mantar	Süt	Sebzeler	Yoğurt	Domates	Sirke, Hardal	Ekşi Meyveler	Patates	Ekmek, hamur işleri	Tatlı Meyveler	Bal, tatlandırıcı	Zeytin	Tereyağı, kaymak, yağ, yumurta sarısı	Çerez, çekirdek, baklagiller	Peynirler, lor peyniri	Et, balık, tavuk
Et,balık, tavuk	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
Peynirler, lor peyniri	✓	✗	✓	?	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗		✗
Çerez, çekirdek, baklagiller	□	✗	✓	?	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗		✗	✗
Tereyağı, kaymak,yağ, yumurta sarısı	✓	?	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	?	✗	✗		✗	✗	✗
Zeytin	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗		✗	✗	✗	✗
Bal, tatlındırıcı	✗	✗	✗	✓	□	□	✓	✗	✗	?		✗	✗	✗	✗	✗
Tatlı meyveler	✗	✗	✗	✓	✗	?	✓	✗	✗		?	✗	?	✗	✗	✗
Ekmek, hamurlu işleri	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✓		✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗
Patates	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗		✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗
Ekşi Meyveler	✗	?	?	✓	?	✓		✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Sirke, hardal	✓	?	✓	✗	✓		✓	✗	✗	?	□	✓	✓	✗	✗	✗
Domates	✓	?	✓	✓		✓	?	✗	✗	✗	□	✓	✓	✓	✓	✓
Yoğurt	□	✓	✓		✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	?		✗
Sebzeler	✓	?		✓	✓	✓	?	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Süt	□		?	✓	✓	?	?	✗	✗	✗	✗	✗	?	✗	✗	✗
Mantar		□	✓	□	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	□	✓	✓

✓ yenmeli ✗ yenmemeli

? şüpheli □ tartışmalı

AHMET MARANKİ'NİN KONUYLA İLGİLİ ÇALIŞMALARI VE BELGELERİ



МЕЖДУНАРОДНАЯ КАДРОВАЯ АКАДЕМИЯ

член Европейской сети национальных информационных центров
по академическому признанию и мобильности Совета Европы /ЮНЕСКО

АТТЕСТАТ

УЗ № 00429

РЕШЕНИЕМ УЧЕНОГО СОВЕТА

Азербайджанского Инженерно-Строительного Университета

от "16" ноября 1999 года

Ахмету Маранки

присвоено ученое звание *профессора*

по кафедре *экономики*

Президент

"1" июня 2000 года

Секретарь

Регистрационный № 429

BMT-UNESCO ve Avrupa Birliği nezdinde kurulup faaliyet gösteren "I.P.A" "International Personel Academy"nin ilk defa ve T.C. vatandaşı olarak yazarımız Ahmet Maranki'ye "University Lecturer" adıyla "Economy" alanında verdiği "professor" unvanı diploması

«ZNANİYE» BEYNƏLXALQ ASSOSİASİYASI
BEYNƏLXALQ TƏDRİS MƏRKƏZİ
«BİLİK» MAARİFÇİLİK CƏMİYYƏTİ
«SƏNƏT» TƏDRİS MƏRKƏZİ

DİPLOM № 310

Verilir ***Ahmed Maranki***

ondan ötrü ki, o, 7 Fevral 1996 ildə

EKSTROSENS-BİOENERQETİK

kursuna daxil olmuş və 9 Fevral 1997 ildə tədris proqramının tam kursunu bitirmişdir.

Attestasiya komissiyasının « 9 » Fevral 1997 il tarixli qərarı ilə o,

EKSTROSENS-BİOENERQETİK

peşəsinə yiyələnmişdir

Atestasiya komissiyasının sədri:

Pedaqoq:

Protokol N° 20 9 Fevral 1997 il

Qeydiyyat №-si 310

"ZNANIYE" INTERNATIONAL ASSOCIATION
INTERNATIONAL EDUCATIONAL CENTRE
KNOWLEDGE EDUCATIONAL SOCIETY
"SANAT" EDUCATIONAL CENTRE

DIPLOMA № 310

This is certify that ***Ahmed Maranki***

admitted to course of public

EKSTROSENS-BIOENERGYPHYSICIAN

From "7" February 1996 to "9" February 1997 ,and completed the full course program



By the Decision of the Certification Commission Board in 9 February she has been Conferred the qualification public EKSTROSENS-BIOENERGYPHYSICIAN

Chairman of Certification Commission Board

Teacher

Protocol № 20 om «9» February 1997 z.

Registration № 310



Ahmet Maranki'nin "Ekstrosens" ve "Bioenerji" diplomaları ve konsolosluk tasdik mührü.

INTERNATIONAL PERSONNEL ACADEMY



member of European Network of National Information Centres
on Academic Recognition and Mobility
of Council of Europe / UNESCO

BMT-UNESCO ve Avrupa Birliği nezdinde kurulup faaliyet gösteren "I.P.A" "International Personel Academy"nin "Uluslararası Kadrolar Akademisi"nin AB ve BMT-UNESCO'ya üyelik belgesi.



МЕЖДУНАРОДНАЯ КАДРОВАЯ АКАДЕМИЯ

АТТЕСТАТ



профессора

УЗ № 00129

Украина, г.Киев

Решением Ученого Совета

Азербайджанского Инженерно-Строительного Университета

16 ноября 1999 года

Ахмету Маранки

присвоено ученое звание

профессора

кафедры экономики

BMT-UNESCO ve Avrupa Birliği nezdinde kurulup faaliyet gösteren "I.P.A" "Internation Personel Academy"nin ilk defa ve T.C. vatandaşı olarak yazarımız Ahmet Maranki'ye "Univ Lecturer" adıyla "Economy" alanında verdiği profesör ve "Atectat" belgesinin tasdiki ve mührü

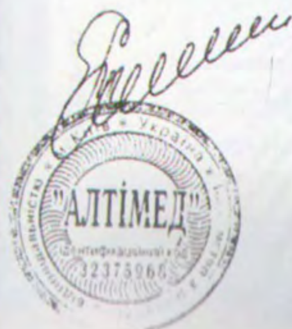


Prof. Dr. Ahmet Maranki

participant of International conference

«Integrative medicine»

May 26-27, 2007 year, Kiev



President of International Association of Integrative Medicine

Taranenko E.A.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INTERGRATIVE MEDICINE

CERTIFICATE

This Certificate is issued to

Prof. Dr. Ahmet MARANKİ

and certifies the he (she) has completed the full theoretical and practical course of

"Electropuncture diagnostic and informotherapy"

and successfully passed the graduate examinations, according to the educational course.



TARANENKO E.

Registation No. 712 005

" 01 " 12 200 7

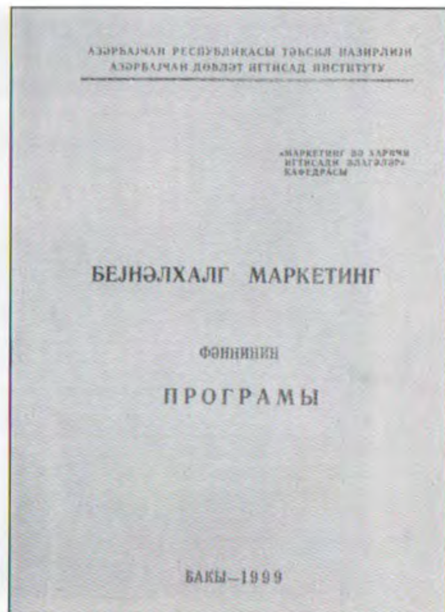


АЗӘРБАЈЧАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТӘҺСИЛ НАЗИРЛИЈИ
ТӘҺСИЛ ПРОБЛЕМЛӘРИ ҮЗРӘ РЕСПУБЛИКА ЕЛМИ МЕТОДИКИ МӘРКӘЗИ
АЗӘРБАЈЧАН ДӨВЛӘТ ИГТИСАД ИНСТИТУТУ

«БЕЈНӘЛХАЛГ ИГТИСАДИ ТӘШКИЛАТЛАР»
фәннинин
ПРОГРАМЫ

БАКЫ — 1996

Azerbaycan Cumhuriyeti Tahsil Bakanlığı Uluslararası İkdisadi Teşkilatlar Ders Programı Bakü-1996



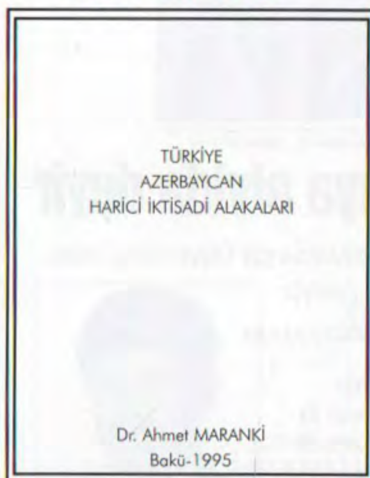
АЗӘРБАЈЧАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТӘҺСИЛ НАЗИРЛИЈИ
АЗӘРБАЈЧАН ДӨВЛӘТ ИГТИСАД ИНСТИТУТУ

«МАРКЕТИНГ ВӘ ХАРИЧИ ИГТИСАДИ ӘЛАГӘЛӘР»
КАФЕДРАСЫ

БЕЈНӘЛХАЛГ МАРКЕТИНГ
фәннинин
ПРОГРАМЫ

БАКЫ—1999

Azerbaycan Cumhuriyeti Tahsil Bakanlığı Uluslararası Pazarlama Ders Programı Bakü-1999



TÜRKİYE
AZERBAYCAN
HARİCİ İKTİSADİ ALAKALARI

Dr. Ahmet MARANKİ
Bakü-1995

"Türkiye Azebaycan Harici İktisadi Alakaları" adlı ders kitabı



АЗӘРБАЈЧАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТӘҺСИЛ НАЗИРЛИЈИ
ТӘҺСИЛ ПРОБЛЕМЛӘРИ ҮЗРӘ РЕСПУБЛИКА ЕЛМИ-МЕТОДИКИ МӘРКӘЗ
АЗӘРБАЈЧАН ДӨВЛӘТ ИГТИСАД ИНСТИТУТУ

МАРКЕТИНГИН ӘСАСЛАРЫ фәннинин
ПРОГРАМЫ

БАКЫ — 1997

Azerbaycan Cumhuriyeti Tahsil Bakanlığı Pazarlamanın Esasları Ders Progarmı Bakü-1997

Ahmet Maranki'nin Azerbaycan'da Birleşmiş Milletler Teşkilatı (BMT) başuzmanı ve üniversiteler sorumlusu olarak planlı ekonomiden pazar ekonomisine geçişle ilgili hazırladığı uyum programlarından üçünden kabul edilen örnekler. Bu ders programı ve kitabı halen Azerbaycan'da ders programı olarak bütün üniversitelerde okutulmaktadır.



11 May 1994 Çərşənbə

ZAMAN

AZƏRBAYCAN

Gəncədə Konfrans keçirildi

Bazar İqtisadiyyatının əsas faktor

Müşavirə keçirildi

AVRASİYA

Qurucuları: İrfan Sapmaz, Rıdvan Sapmaz Çərşənbə, 6 yanvar 1999-cu il Qiyməti: 975 manat

Doktor Maranki Bakıya əlvida deyir

Азәрбајҹанын бејнәлхалг аләмдә танынмасында бөјүк ролу олан професор Әһмәд Маранки Вәтәнинә дөнүр



Türkiyə vətəndaşı doktor Əhməd Maranki ilin ən bacarıqlı xarici elm adamı seçilib.

Birləşmiş Millətlərin İnkişaf proqramı çərçivəsində könüllü mütəxəssis olaraq Bakıda bazar iqtisadiyyatı ilə bağlı proqramlar da hazırlayan doktor Maranki həm də 1993-cü ildən bəri Türkiyə Cumhuriyyəti dövləti tərəfindən Baş Bakanlıqda Dövlət bakanlığı bölümünün baş məsləhətçisi olaraq proqramlar hazırlamışdır.

Davamı 4-də

Dünyanın en uzun ömürlü hanedanlığı olan Osmanlı'nın ayak izlerinin değdiği her eyaletinde bugün kan, katliam, soykırım, ırza tecavüz ve gözyaşı var.

Konumuz olan "Balkanlardaki mezalim" (Türk, Arnavut, Boşnak olması farketmiyor) müslüman için yeni olmayıp kökü 1800'lere kadar dayanmaktadır.

Belgelerle anlatmaya çalıştığımız bu mezalimlerin hedefi dün Bulgaristan, bugün Bosna-Hersek ise yarın Arnavutluk, Sancak, Kosova, Karadağ, Batı Trakya olacak ve netice itibariyle, gafletten uyanmazsak sıra "Anadolu"muza gelecektir.

Sadece Balkanlar'da değil, İslâm dünyasının her köşesinde kan ve barut kokmakta, yangın bir türlü durdurulamamaktadır.

Dünya haritasındaki Müslümanlar hâlâ Batı diye telakki edilen "Haçlı Ruhu"ndan medet umduğu sürece bu mezalim durmayacaktır.

"Küfür tek millettir." veya "Ancak müslümanlar birbiri ile kardeştir." şuurunda olması gereken "İslâm Dünyası" acaba ne zaman Batı'nın kontrolünden silkinerek bu gerçeği görecek ve "İslâm Kardeşliği" şuuruna gelecektir. Yoksa bütün İslâm diyarının Batı'nın kontrolüne girmesini mi beklemektedir?

ISBN 975-362-105-1





Yazarımız Ahmet Maranki'nin Balkanlarda yaptığı araştırmalarla ilgili yayınlanan kitabı

AZƏRBAYCAN İNSAN İNKİŞAFI
HAQQINDA HESABAT
1997

AZERBAIJAN HUMAN DEVELOPMENT REPORT 1999

AZERBAIJAN
HUMAN DEVELOPMENT REPORT
2000

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASINDA
İNSAN İNKİŞAFI HAQQINDA HESABAT
2000



Yazarımız Azerbaycan'da görev yaptığı sürede Birleşmiş Milletler'de hazırlanan ve yayınlanan bilimsel raporları

ELMAS MARANKİ'NİN KONUYLA İLGİLİ YAPTIĞI ÇALIŞMALAR

ÖZGEÇMİŞ



Adı soyadı	: Elmas Maranki
Doğumu	: 1957, Zile
Medeni hali	: Evli, uc cocuk
Bildiği yabancı diller	: Fransızca, İngilizce, Azerbaycan Türk dili

Yurtdışında yaptığı çalışmalar, bitirdiği okullar
Meslek harici diğer özellikler, hobiler, kurslar:

- Azerbaycan Tıp Fakültesi, Fen Bilimleri Ensitüsü, Bilim Araştırma Merkezi Uluslarası Tedris Merkezi
  - o Fizyo Terapi 1995
  - o İglora Terapi-Akupunktur 1996
  - o Ekstrasens 1997
  - o Biyo Enerji 1998
- Azerbaycan Sosyal Güvenlik Bakanlığı Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Ensitüsü Merkezi – Fizyo Terapist 1994-98

Eğitim ve Kariyer :

- İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi Florance Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu, Yüksek Hemşire 4 yıllık 1982
- Zile Lisesi 1976

Eserleri :

1. Halk tebabetinin esasları
2. Materyalist felsefe ve İslam
3. Halk tebabetinde Felsefi, İlmi ve İslami makaleler (Doktora çalışması)
4. Noktalarla Tedavi

Çalışma Sahaları :

- Milli Savunma Bakanlığı Memur 1976-1977
- İç İşleri Bakanlığı Darülaceze Müdürlüğü Uzman 1977-1983
- Sağlık Bakanlığı çeşitli birimlerinde sahasıyla ilgili mesleki görevler- öğretmen, öğretim üyesi, başhemşire-uzman 1983-1993
- Sağlık Bakanlığınca Azerbaycan'da iki ülke arasındaki anlaşma gereği Tıp sahasında bilgi görgü arttırma ve Fizyo Terapi ihtisası 1993-1998
- İstanbul Fatih Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü Uzman 1999-2000
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Daire Başkanlığı Uzman 2000-2003
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Daire Başkanlığından 2003 yılı Ekim ayında emekli oldu.
- Halen çalışma hayatındaki ve yurtdışında edindiği tecrübeleri kitaplaştırma çalışmalarını yürütmekte ve konusuyla ilgili bir sağlık araştırma merkezi – kozmik merkez ile ilgili çalışmaları yürütmektedir.

Elmas Maranki'nin özgeçmişi

ELMAS MARANKİ'NİN BİOENERJİ İLE İLGİLİ ÇALIŞMALARI

«ZNANİYE» BEYNƏLXALQ ASSOSİASİYASI
BEYNƏLXALQ TƏDRİS MƏRKƏZİ
«BİLİK» MAARİFÇİLİK CƏMİYYƏTİ
«SƏNƏT» TƏDRİS MƏRKƏZİ

DİPLOM № 315

Verilir ***Elmas Maranki***

ondan ötrü ki, o, 7 Fevral 1996 ildə

EKSTROSENS-BİOENERQETİK

kursuna daxil olmuş və 9 Fevral 1997 ildə tədris programının tam kursunu bitirmişdir.

Attestasiya komissiyasının « 9 » Fevral 1997 il tarixli qərarı ilə o,

EKSTROSENS-BİOENERQETİK

peşəsinə yiyələnmişdir

Atestasiya komissiyasının sədri:

Pedaqoq:

Protokol N° 20 9 Fevral 1997 il

Qeydiyyat №-si 315

"ZNANIYE" INTERNATIONAL ASSOCIATION
INTERNATIONAL EDUCATIONAL CENTRE
KNOWLEDGE EDUCATIONAL SOCIETY
"SANAT" EDUCATIONAL CENTRE

DIPLOMA № 315

This is certify that ***Elmas Maranki***

admitted to course of public

EKSTROSENS-BIOENERGYPHYSICIAN

From "7" February 1996 to "9" February 1997 and completed the full course program

By the Decision of the Certification Commission Board in 9 February she has been Conferred the qualification public EKSTROSENS-BIOENERGYPHYSICIAN

Chairman of Certification Commission Board

Teacher

Protocol № 20 om «9» February 1997 г.

Registration № 315



Elmas Maranki'nin T.C. Sağlık Bakanlığı'nca görevli olarak gittiği Azerbaycan'daki sağlıkla ilgili "Bioenerji" ve "Ekstrosens" diplomaları ve tasdik mührü

«ZNANİYE» BEYNƏLXALQ ASSOSİASİYASI
BEYNƏLXALQ TƏDRİS MƏRKƏZİ
«BİLİK» MAARİFÇİLİK CƏMİYYƏTİ
«SƏNƏT» TƏDRİS MƏRKƏZİ

DİPLOM № 203

Verilir ***Elmas Maranki***

ondan ötrü ki, o, 5 yanvar 1995 ildə

FİZİOTERAPEVT - AKOPUNKTURA

kursuna daxil olmuş və 9 yanvarl 1996 ildə tədris programının tam kursunu bitirmişdir.

Attestasiya komissiyasının « 9 » yanvar 1996 il tarixli qərarı ilə o,

FİZİOTERAPEVT - AKOPUNKTURA

peşəsinə yiyələnmişdir

Atestasiya komissiyasının sədri:

Pedaqoq:

Protokol N° 20 9 Yanvar 1996 il

Qeydiyyat №-si 203

"ZNANIYE" INTERNATIONAL ASSOCIATION
INTERNATIONAL EDUCATIONAL CENTRE
KNOWLEDGE EDUCATIONAL SOCIETY
"SANAT" EDUCATIONAL CENTRE

DIPLOMA № 203

This is certify that ***Elmas Maranki***

admitted to course of public

PHISIOPHISITION-ACUPUNCTURE

From "5" January 1995 to "9" January 1996 and completed the full course program

By the Decision of the Certification Commission Board in 9 January she has been Conferred the qualification public PHISIOPHISITION-ACUPUNCTURE

Chairman of Certification Commission Board

Teacher

Protocol № 20 om «9» January 1996 г.

Registration № 203



T.C. Sağlık Bakanlığı'nca Azerbaycan'da görevlendirilen Elmas Maranki'nin Uluslararası Bilim, Eğitim ve Sanat Merkezi'nce verilen "Fizyoterapi" ve "Akupunktur" diplomaları ve tasdik mührü

Azerbaijan Republic
Ministry of Health

DİPLOMA

Given to **Maranki Elmas Mehmet**

about the completing Massace Course

Under the Medical Centre "LOGMAN"

(licence AB № 016072) from ***02.03.03-02.06.03***



Director: Mirzoyev A.
Head Doctor: Maharramov O.
Instructor Doctor: Sadiqov I.

Elmas Maranki'ye Azerbaycan Sağlık Bakanlığı'nca verilen "Nokta Masajı" ile ilgili diploma

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INTERGRATIVE-MEDICINE

CERTIFICATE

This Certificate is issued to

Elmas MARANKİ

and certifies the he (she) has completed the full theoretical and practical course of

"Electropuncture diagnostic and informotherapy"

and successfully passed the graduate examinations, according to the educational course.



TARANENKO E.

Registation No. 712 003

" 01 " 12 200 7

KOZMİK BİOENERJİ SAĞLIK SEKTÖRÜNDE



Felce karşı enerji

RP Milletvekili Menderes'in sağlığına kavuşması için her tür tedavi yöntemi dikkate alınıyor. Son olarak gözler Azerbaycanlı Doktor Tevfik Dadaşev'de. Menderes'e üç kez daha biyoenerji tedavisi uygulayacak olan Dadaşev, parmaklarıyla hareketsiz kol ve bacaklara canlılık kazandırmaya çalışacak. İstanbul'da aynı tür tedaviyi uygulayan Azeri meslektaşı Yegane Mudu (yanda), Dadaşev için "enerjisi yüksek biridir" diyor. ●14. sayfada



Leyla ATAMAN



Türkiye'de uygulanan kozmik bioenerji uygulamaları

BİOENERJİST ORDUSU

LAKABI MESMERİZM



ENERJİ SUYLA AKAR





Dört seansta kanser tedavisi

Yarın Hürriyet'te

Yazı ve fotoğraflar: Ertuğrul BALIKÇIOĞLU

23-6-1996

SİNEMALARDA BUGÜN... TELEVİZYON PROGRAMLARI VE AYRINTILI HABERLERİ..

Kozmik bioenerji bütün dünyada sağlıkta kullanılıyor, ya ülkemizde?

Uygulama öncesi

Uygulama sonrası görünen düzelmeler

Kozmik bioenerji termoskopik uygulamaları el ve ayaklarda şeker hastalığı uygulaması

Kozmik bioenerji uygulaması: Yüz felci uygulamasının termoskopik görüntüsü

DÜNYADA İLK DEFA



KOZMİK BİO-ENERJİ TEKNOLOJİSİ
İNSAN SAĞLIĞINDA



10 MART 1996'DA TEDAVİ BAŞLADI
HASTA 5 SENE TEKERLEKLİ SANDALYE KULLANDI



2 HAZİRAN 1996'DA
SAĞ AYAK DÜZELDİ

SAYIN

- RESİMDEKİ ÇOCUK 20 AYLIK İKEN YÜKSEK ATEŞLE YATAĞA DÜŞÜYOR VE AYAKLARI FELÇ OLUYOR.
- BİLİYORSUNUZ SAĞLIK EDEBİYATINA GÖRE ÇOCUK FELCİNİN TEDAVİSİ YOK.
- ÇOCUĞA AİT 5 SENELİK DEVLET HASTANESİNİN DOSYASI MEVCUTTUR.
- FELÇLİ ÇOCUĞUN TEDAVİSİNE KOZMİK BİO - ENERJİ TEKNOLOJİSİ İLE 10 MART 1996'DA TIP FAKÜLTESİ TOPÇUBAŞI DEVLET HASTANESİNDE BAŞLAMIŞ OLUP SAĞ AYAKLA İLGİLİ TEDAVİ 2 HAZİRAN 1996'DA BİTMİŞTİR.
- TEDAVİ GÖREN SAĞ AYAĞININ YARDIMI İLE KOLTUK DEĞNEKLERİ KULLANARAK YÜRÜMEYE BAŞLAMIŞTIR.
- SOL AYAKTA DOĞUŞTAN KALÇA ÇIKIĞI OLDUĞUNDAN AMELİYATTAN SONRA TEDAVİYE ALINACAKTIR.
- ÇOCUĞA AİT TELEVİZYON PROGRAM KASETİ MEVCUTTUR.BİLGİLERİNİZE ARZ OLUNUR.

Saygılarımızla
Azerbaycan Bilimler Akademisi Üyesi
Prof. Dr. Ahmet MARANKİ

NOT : TEDAVİ SERVİSİNİ ÖZEL CİHAZLARIMIZ VE UZMAN DOKTORLARIMIZLA KURABİLİRİZ.

Kozmik bioenerji uygulamaları insan sağlığının hizmetinde

Türk'ün tıp zaferi

Yüksek Mühendis Ertürk Tanrısever'in icadı "kansız ameliyat" ve "her derde deva" iki aygıt tıpta devrim yaratacak

MUCİT TÜRK Yüksek Mühendis Ertürk Tanrısever (en üstte) "kansız ameliyat" aygıtı "Plazma"nın dünyada ilk olacağını ve neşterin sonu geleceğini söyledi. "Korona"nın (yanda) romatizma, mantar, diş ağrısı, yanık ve hemoroid gibi pek çok hastalığı iyi ettiği belirtildi. Aygıtı ilk deneyen Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Cerrahi Bölümü Şefi Prof. Dr. Mustafa Gülmen, "Korona, süratle tedavi sağlıyor" dedi. KOSGEB Müdürü Emin Yıldız, "Korona"nın nasıl kullanıldığını arkadaşımız Erkan Yiğit'e uygulamalı gösterdi (üstte). [Fotoğraflar: Garbis ÖZATAY]

Basında elektro manyetik dalgalarla yapılan tedavi metodları

Dünyada kozmik bioenerji metodunun evlerde uygulanışı. Piramit ve dik çatılı evlerde sağlıklı bir yaşama geçiliyor. Deneyin...

Materyalist Felsefe ve İslam

Hazırlayan
Elmas MARANKİ

İSTANBUL 1994

Elmas Maranki'nin Bakü Devlet Üniversitesi'nde hazıladığı master çalışması, Materyalist Felsefe ve İslam kitabı

Halq Təbabətində Fəlsəfi, Elmi Ve İslami Naqıllar

Hazırlayan
Elmas MARANKİ & Reşit ƏLİYEV

BAKÜ 1994

Elmas Maranki'nin Bakü Devlet Universitesi'nde hazırladığı doktora çalışması, Halk Tababetinde İlmi ve İslami Nakiller kitabı.

Azərbaycan Respublikası
Əmək və Əhalinin Sosial
Müdafiəsi Nazirliyi

RESPUBLİKA ƏLİLLƏRİN BƏRPA MƏRKƏZİ

Bakı 370114, 6-cı mikrorayon
1410 keçid, 3815 məhəllə

Telefon: 68-46-15
68-46-25

Министерство труда и социальной
Защиты Населения
Азербайджанской Республики

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Баку—370114, 6 микрорайон,
проезд 1410, квартал 3815

№ 25 «29» Temmuz 1996 г.

Türkiye'nin Azerbaycan Sefirliğine
(T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI)

Konu: Elmas MARANKİ'nin vazifesi hakkında

13.05.1992 tarihli iki ülke rehberleri arasında imzalanan mukavele ve diğer mukaveleler gereği Türkiye Cumhuriyyeti vatandaşı Elmas MARANKİ 01.01.1994 yılından bugüne Nazırlığımızın şöbelerinde mukavile üzre işleyib, bize yardımcı olubdur.

Hanım Elmas MARANKİ halı hazırda faliyyette bulunan Nazırlığımızın aşağıda yazıp bildirdiğimiz gibi bütün bölmelerinde faaliyet gösterip eğitim çalışmalarına katılıptı. Bu barede Emek ve Ahalinin Sosyal Müdafaası Nazırlığı'na tabi Ortopedik Protez ve rehabilitasyon Merkezlerinin her cure çalışmalarına katılıp işleyibdir.

Ona göre ki, evvela ortopedik protezlerin hazırlaşması sonrası, bunların hastalara adaptesi, tekamülü, fizyoterapisi, fizikoterapisi, mesajı, hidroterapisi, işkoterapisi, medikal tedavisiile ilgili bütün bölmelerde faaliyet gösteribdir.

Hanım Elmas MARANKİ bu merkezlerimizdekibölmelerin mütehassısları hekimleri, teknisyenleri ile yakın alakalar kurup, istişarelerde bulunup, hastalarla da çok yakın alakalanmıştır. Bilhassa hekim ve mütehassıslarımızla yapılan ilmi mülahazalardan karşılıklı olarak yüksek seviyede istifade olunmuştur. Bu barede merkezimizde mutehassıslarımızla ortak çalışmalar başlatılmış ve fevkalade yüksek neticeler alınmış ve bu çalışmalar muvaffakiyetle devam ettirilmektedir.

Hanım Elmas MARANKİ'nin Nazırlığımıza bağlı merkezlerde yaptığı bu ilmi çalışmalardan, mukavelenin de ötesinde biz öz razılığımızı bildirdik. Ancak, Hanım Elmas MARANKİ'nin Size onunla ilgili raporları bildirmemize rağmen onun vazifesinin devamına icaze verilmemesine bugüne kadar bir mana verebilmiş değiliz. Size yazıp bildirdiğimiz raporlara göre ondan razı olduğumuzu ve beraberce başlanılan bu işlerin bitirilmesi için ve iki ülke alakalarının mükemmelleştirilip daha yüksek seviyeye çıkarılması için hanım Elmas MARANKİ'nin hastalığının son bulduğu 8 Eylül 1996 tarihinden itibaren 1997 yılı sonuna kadar tekrar vazifelendirilmesini Nazırlığınızdan haiş eder, onun Bakü'de ikenki iaşe ve ibatesini üzerimize götürdüğümüzü bildirir, bu vesileyle hürmetlerimizi bildiririk.

Rehabilitasyon Merkezinin Baş Hekimi
Dr. [illegible]



Yazarımız Elmas Maranki'nin Azerbaycan'da tedavi merkezinde yaptığı çalışmalarla ilgili T.C. Sağlık Bakanlığı'nca yazılan rapor

BAKI ASİYA UNİVERSİTETİ

Azərbaycan Respublikası,
370033 Bakı şəhəri,
Gabdulla Tukay küç 4



BAKU UNIVERSITY OF ASIA

Azerbaijan Republic,
Baku city, 370033
4, Gabdulla Tukay str.

Tel.: 80-63-70

"26" Temmuz 1996 il
N 00 -101

Türkiyenin Azerbaycan Sefirliyine

Hörmetli Sefir,

Asya Ünüversiteti Azerbaycan Nazirler Kabinetinin kaydıyatından geçip Resmi Devlet Statüsü almış sahasındakı en büyük ve ilk tahsil kurumlarındandır. halen 3 yıldır üniversitetimizde tahsıl devam etmektedir.

Ünüversitetimizde sosyal bilimler ve tıp sahasinde lisans ve lisansüstü egitim verilmektedir. Ünüversitetimizde 1000'e yakın harici ve yerli talebe, harici mutahassızlarla beraber 200'e yakın öğretim üyesi professor , doçent heyeti derslemektedir.

Sizden haişimiz odur ki, Bakü'de 2 yıldır tıp sahasında iki ülke arasında imzalanan mukavileler gereği faliyet gösteren hanım Elmas MARANKİ'nin mesleği ile ilgili sahalarda ünüversitetimizdede faliyet gösterip, ders vermesi, ihtisaslaşması ve lazımı faliyetlerde bulunup iki ülke arasındakı alakaları dahada muhkemleştirmesi bizim öz isteğimizdir.

Sizden haişimiz Elmas marankinin 1996-1997 öğrenim yılında davetimiz üzere 1 Eylul 1996'den, 1997 yılının sonuna kadar onun her türlü iaşe ve ibate masrafları ünüversitemizce karşılanmak şartı ile ünüversitemizde görevlendirilmesini ve yazımızın onun çalışdiği Sağlık Bakanlığına gönderilmesine ve bu konuda bize yardımcı olmanızı haiş edirik.

En derin hörmetlerimizle

REKTÖR
[signature] OĞLU NAĞIYEV

Elmas Maranki'nin Azerbaycan Asya Üniversitesi'nde konuyla ilgili çalışmaları

Azərbaycan Respublikası
Əmək və Əhalinin
Sosial Müdafiəsi
Nazirliyi



Ministry
of Labour and Social
Protection of Population
of Azerbaijan Republic

370016, Hökumət evi.
Tel: (994-12) 939310, Faks: (994-12) 939472

370016, Goverment House,
Phone: (994-12) 939310, Fax: (994-12) 939472

№ 12/KS-06

"29" iyun 2001-ci il

İLGİLİ MAKAMA / ARAYIŞ /

Konu : Elmas MARANKİ " nin çalışması hakkında

13.04.1992- tarihli iki ülke rehberleri arasında imzalanan mükavele ve digər mükaveleler gereği Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı Elmas Maranki 01.01.1994 yılından 01.01.1998 - ci yılları arasında Nazirliğimızın şe" belerinde mükavile üzre işleyib , bize yardımçı olubdur.

Hanım Elmas Maranki hali hazırda faaliyette bulunan Nazırlığımızın aşağıda yazıp bildirdiğimizin gibi bütün bölmelerində faaliyyət gösterip , egitim çalışmalarına katılıptır. Bu barede Emek ve Ahalinin Sosyal Müdafaası Nazirligına tabi Ortopedik Protez ve Rehabilitasyon Merkezlerinin her cüre çalışmalarına katılıb işleyibtir.

Ona göre ki , evvela ortopedik protezlerin hazırlaşması, sonrası , bunların hastalara adaptesi , tekamülü , fizyoterapisi , masajı , hidroterapisi , igleoterapisi, medikal tedavisi ile ilgili bütün bölmelerdə faaliyyət gösteribtir.

Hanım Elmas Maranki bu merkezlerimizdeki bölmelerin mütehassisları, hekimleri, texnisyenleri ile yakın alakalar kurub , istişarelerde bulunub , hastalarla da çok yakın alakalanmıştır . Bilhassa hekim ve mütehassislarımızla yapılan ilmi mülahazalardan karşılıklı olarak yüksek seviyede istifade olunubtur. Bu barede yüksek neticeler alınmış ve bu çalışmalar müvaffakiyetle devam ettirilmiştir.

Hanım Elmas Maranki" nin Nazirligımıza bağlı Tibb Merkezlerində yaptığı bu ilmi çalışmalardan , mükavelenin de ötesində biz öz razılığımızı bildiririk.

İlgili makama lazım olduğu yerə təgdim etmək üçün verilir.

Hörmətlə , C.Əliyev.

Yazarımız Elmas Maranki'nin sağlık alanında kitapta sizlere sunduğu konularla ve uygulamalarla ilgili Azerbaycan'da görevli olduğu bakanlığın yaptığı çalışmalarla ilgili referans mektubu

KOZMİK BİO ENERJİ SAĞLIK SEKTÖRÜNDE

АЗӘРБАЈҸАН ССР [illegible]
[illegible]
М. А. ТОПЧУБАШОВ АДЫНА
ЕЛМИ-ТӘДГИГАТ
КЛИНИКИ ВӘ ЕКСПЕРИМЕНТАЛ
ЧӘРРАҺЛЫГ ИНСТИТУТУ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ ССР
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ И
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ХИРУРГИИ
ИМЕНИ М. А. ТОПЧИБАШЕВА

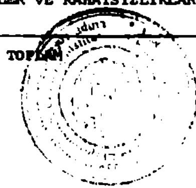
[illegible]

№ 184 21 августа 1995

SAYİN PROF. DR. FİKRET TÜZÜN

BAKÜ TOPÇUBAŞI HASTANESİNDE İKİ SENE İÇİNDE KOZMİK BİO-ENERJİSİ İLE HASTANEMİZ DOKTORLARINDAN PROF. DR. CEMALEDDİN KOSİEV İN TOPLAM 106 HASTA ÜZERİNDE YAPILAN TEŞHİS VE TEDAVİLERDE ALINAN NETİCELERİ BİR FİKİR OLSUN İÇİN SİZLERE SUNUYORUZ.

HASTALIĞIN ADI	HASTA SAYI	MÜSPET DİNAMİK	DEĞİŞİKLİK YOK	MENFİ DİNAM
EL DAMARLARINDA KANDEVRANI BOZUKLUKLARINDAN DOLAYI AĞRILAR	40	34	6	-
ASAP BOZUKLUĞU	10	9	1	-
BELDE KİREÇLENME	11	9	2	-
DAMARLARDAKI İLTİHAPLARDAN DOLAYI AĞRILAR	9	6	3	-
DAMARLARDA DARALMA	15	12	3	-
ŞEKER HESTELERİNDE DAMARLARDAKİ DEGİŞİKLİKLER VE RAHATSIZLIKLARI	21	21	-	-
TOPLAM	106	91	15	
		% 85.8	% 14.2	



Kozmik Bio-Enerji teknolojisiyle 106 hasta üzerinde yapılan denemelerle ilgili % 85 müspet netice raporu



Sayın basın bildirisi Tarih: 01/11/1995

KOMZİK BİO-ENERJİ

Artık hayatın Kozmozdan geldiği hakikatı herkesçe malumdur. Yer küresinin etrafında kozmik fezada külliyetli miktarda bir hücreli mikro-organizmalar mevcuttur.

Milyonlarca yıl önce daha atmosfer meydana gelmediği zamanlarda yer yüzeyine gelerek ilk canlı hayatı meydana getirmişlerdir.

Şimdi ise atmosfer teşekkül ettiği için uzaydan dünyaya gelen mikroorganizmalar sürtünme sebebi ile parçalanarak kozmikbio-enerjinin esasını meydana getirmişlerdir.

13 yıl boyunca dünyanın her yerinde yapılan deneyler kozmik enerjinin değeri 3 c. derece sıcaklık ve kozmik şuaların dalga boyunun da 5,7 cm olduğu meydana çıkmıştır. 1965 yılında yapılan bu buluş 20. asrın en önemli keşiflerinden biri olmuştur.

1985 yılında Kırım'da prof BAKOV gözetiminde 720 adet fare üzerinde 6 ay müddetle yapılan çalışmalar sonunda kozmik bio-enerji teknolojisi ile:

1- Radyasyon efektlerine karşı
2- Astım hastalığına karşı
3- Tüberkülos hastalıklarına karşı
4- Tansiyon problemlerinde başarılar temin edilmiş olup % 80 pozitif netice alınmıştır.

Suya Atılan Farelerin Suda Kalma Müddetleri

	7 Gün	20 Gün	30 Gün
BİO-GIDALI BESLENME			
12 Fare	1,38 dakika	2,4 dakika	4 dakikiada boğularak ölüyor.
NORMAL GIDALI BESLENME			
12 FARE	0,28 dakika	0,26 dakika	0,33 " "

Bu teknoloji sayesinde yukarıdaki tablo canlılara güç kattığımızı kanıtlamaktadır.

KOZMİK BİO-ENERJİSİ İNSAN SAĞLIĞINDA:

Fiziki bir buluş olan kozmik bio enerji teknolojisi aynı zamanda insan sağlığında da özellikle şeker ve damar hastalıklarınıda ilaçsız ve bıçaksız tedavi sistemleri geliştirmiş bulunuyoruz Çalışmalarımıza ait video kasetlerimiz mevcuttur.

Halen Bakü'de topçubaşı devlet hastanesinde çalışmalarımız devam etmektedir. Türk-Azerbeycan ortak çalışması olan bu teknolojiyi evvela memleketlerimizde sonra da dünya ülkelerine ve insanlık hizmetine sunmak üzere bütün hazırlıklarımız tamdır.

Azerbaycan topubaşı devlet hastanesinde yapılan çalışmalarımız, bir fikir vermek üzere bilgilerinize aşağıdaki tabloyu sunuyoruz.

Hastalığın adı	Hasta sayısı	Müspet dinamik	Değişiklik yok	Menfi dinamik
El damarlarında kandevranı bozukluklarından dolayı ağrılar	40	34	6	-
Asap bozukluğu	10	9	1	-
Belde kireçlenme	11	9	2	-
Damardaki iltihaplardan dolayı ağrılar	9	6	3	-
Damarlarda daralma	15	12	3	-
Şeker hastalıklarında damardaki değişiklikler ve rahatsızlıkları	21	21	-	-
Felç	1	1	-	-
Toplam	107	92	15	Başarı % 85

Fındıkzade, Kızılelma Caddesi Edalı Sokak No. 9 İstanbul
Tel.: 511 88 16 - 588 12 53 Telex: 30090 BARD Fax : 512 73 49

Bioenerji teknolojisinin insanlar ve hayvanlar üzerinde gösterdiği etkilerle ilgili Türkiye-Azerbaycan Bilim ve Buluşadamları Birliği'nin çalışma ve basına yaptığı açıklama raporu

Hürriyet
Kurucusu: Sedat Simavi 1896-1953
30 Mart 2004 Salı
Türkiye Türklerindir





SINAVI GEÇEN OKUYOR

Bugün Moskova Üniversitesi yerine, Halk Bilimleri Akademisi'nde eğitim yapılıyor. Bioenerjik güce sahip olduğuna inananlar, önce bir sınavdan geçiriliyor ve gerçekten bu gücünü minimum düzeyde kullanmasını bilenler seçiliyor. Akademideki eğitimin safhalarından biri, içindeki enerjiyi daha fazla keşfedebilme, konsantrasyon ve enerjiyi doğru aktarabilme egzersizlerinden oluşuyor. İnsan vücuduna yapılacak müdahaleler için gerekli tıp bilgisi de ek olarak veriliyor.



MOSKOVA ÜNİVERSİTESİ ÖNCÜ OLDU

Sovyetler zamanında Djuna Davitaşvili isimli bir Gürcü doktor, artık çok yaşlanmış olan Sovyet lideri Brejnev'i tedavi edince, Moskova Üniversitesi harekete geçti. Fizik ve Radyoteknik Enstitüsü'nde biyoenerji üzerine ilk bilimsel çalışmalar da başlamış oldu. Enstitüde yapılan deneylerde, bu gücü içinde sakladığı sanılan insanların beyinlerindeki değişiklikler, beyin dalgalarının gücü, vücut ısılarının yükselip alçalması gibi şaşırtıcı sonuçlar elde edildi.



23-6-996

Bioene

Innovative Bioenergy Fiber That Improves Microcirculation

A Great Revolution in the Textile Field

Products:

- Bioenergy Healthy Mattress
- Bioenergy Healthy Pillow Case
- Bioenergy Healthy Pillow
- Bioenergy Healthy Seat Cushion
- Bioenergy Healthy Waist and Abdomen Cushion
- Bioenergy Healthy Knee Pad
- Bioenergy Healthy Waist Support
- Bioenergy Healthy Wrist Band
- Bioenergy Healthy Undershirts
- Bioenergy Healthy Underpants
- Bioenergy Healthy Socks
- Bioenergy Healthy Bra
- Bioenergy Healthy Facial Film
- Bioenergy Healthy Padding
  Bioenergy Healthy Linen Quilt
- Bioenergy Healthy Adjustable Comforter
- Bioenergy Healthy Mattress
- Bioenergy Healthy Plaster

Functions:

- Substantially improves the body's microcirculation
- Effectively prevents sickness and aids in the healing of blockage or microcirculation-related illnesses
- Relieves arthritis, soreness of the joints, aches and pains caused by inflammation of the shoulder, neck and waist
- Eliminates inflammation and relieves pain
- Enhances metabolism, soothes fatigue and restores vitality
- Inhibits bacteria, removes unpleasant odors beautifies the skin, keeps the body fit and enhances immunity

Awarded the
EDISON Golden Eagle Cup in the
"1994 American International Fair"
Gold medal awardee in the
"1993 Singapore International Patent, Innovation and Design Technology & Product Exhibition"
Gold Medal Winner in the
"1994 American Innovation & Patent Technology Exhibition"

BIOENERGY
天年素系列產品

Patent No. 93111620.1

Bioenergy fiber, a bioactive microfilament, was developed by Wonder & Bioenergy Hi-Tech International Inc. and is supported by the China Textile University and by other pioneer research institutes. Approved by the National Science & Technology Committee of China and tested in the U.S.A., bioenergy fiber was found to have no toxicity and thus, does not cause irritation. Bioenergy products look and feel the same as ordinary textile products but offer innovative health protection functions. They are durable and not easily damaged by washing. Call us today for more details.

Manufacturer & Exporter
BIO WONDER & BIOENERGY Hi-Tech International Inc.
天年高科技國際企業公司
Gangchang Road, Gongbei, S.E.Z., China
Tel: (86-756) 887 5348, 887 1766, 888 8755
Fax: (86-756) 888 8756, 887 1766

INQ. NO. 2553

İnsan sağlığı için kozmik bioenerjili pamuktan üretilen mamüllerin dünyadaki kullanım sahaları ve dünya kamuoyunca konuya verilen önem

Milliyet Cuma 16 Şubat 1996

Manyetik akupunktur

Manyetik akupunkturun amacı, vücuttan eksilen mıknatısı geri vermek ve böylece hastalıkları tedavi etmek. Bu yöntemle, enzimlerin faaliyetleri artıyor, bağışıklık gücü yükseliyor, sinir uçları uyarılıyor ve ağrı hissinin iletkenliği gecikiyor, kan dolaşımı düzeliyor

İSTANBUL MİLLİYET

"**YERKÜRE** büyük bir mıknatıstır. Canlılardaki her hücrede de mikromanyetik maddeler vardır. Bu hücrelerin kimyasal yapısı nükleer protein, yani demirli proteinidir. Bu hücrelerin faaliyeti manyetik alana bağlı olarak gelişir.

Çinli bilim adamlarına göre hastalıkların çoğu vücuttaki mıknatıs eksikliğinden oluşuyor, çünkü kent yaşamı, arabaların çoğalması, elektrik telleri, demir boru hatları ve demir betonlu yapıların çoğalması, doğadaki manyetik alanı örterek insanları mıknatıstan yoksun bırakıyor" diyor Doğu Türkistanlı **Nimetullah Reşidi**.

MIKNATISLI ÇUBUKLAR

Reşidi, Çin'de tıp fakültesini bitirmiş. 1985'ten beri Türkiye'de yaşıyor ve akupunktur uzmanı olarak çalışıyor. Son iki yıldır da Çin'de de yeni bir tedavi yöntemi olan manyetik akupunktur yapıyor.

Türkiye'de bunu yapan tek kişi. Manyetik akupunktur klasik akupunktur iğneleriyle değil, mıknatıslı çubuklarla yapıldığı için iğnenin verdiği acıyı vermiyor, herhangi bir travmaya yol açmıyor, enfeksiyona neden olmuyor. [illegible] vücuttan eksilen mıknatısı, vücuda tekrar geri vermek ve böylece hastalıkları tedavi etmek. Bu yöntemle, enzimlerin faaliyetleri artıyor, bağışıklık gücü yükseliyor, sinir uçları uyarılıyor ve ağrı hissinin iletkenliği gecikiyor, kan dolaşımı düzeliyor, iltihaplı ifrazat yok ediliyor, şişlik kalkıyor ve metabolizma düzene giriyor.

15 SEANSTA TEDAVİ

Manyetik akupunkturun iyi geldiği hastalıklar şunlar:

"**Grip**, diş ağrısı, baş ağrısı, migren, sırt ve bacak ağrısı, boğaz iltihaplanmaları, adet düzensizlikleri ve ağrıları, astım, uyku problemleri, şişmanlık, parkinson sendromları, araba, uçak ve deniz tutmaları, hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları, burun kanamaları, [illegible], mide hastalıkları, yüz felci ve tik, her tür artrit, idrar yolları enfeksiyonları, miyop, renk körlüğü, meniere hastalığı, kulak çınlaması, sağırlık, sigara, alkol, uyuşturucu alışkanlığı ve daha pek çok hastalık."

Tedavi için 10 gün üst üste, günde yarım saat akupunktur yaptırmak gerekiyor. Daha sonra üçer gün arayla, beş seans daha yapılarak bir kür 15 seansta tamamlanıyor. Ancak şişmanlık gibi sorunlarda, seanslar

Türkiye'de kozmik bioenerji dalgalanmasıyla yapılan sağlık alanındaki çalışmalar. Mıknatısın bedene etkisini sadece biz yazmıyoruz.

Avustralyalı bilim adamları, insan beyninin dalgalarını kontrol ederek elektrik elde ettiler ve küçük ev aletlerini çalıştırmayı başardılar.

Beyinde aç-kapa Beyin dalgalarını kontrol etmeyi başaran Sidney Üniversitesi Teknoloji Bölümü Profesörü Ashley Craig, insan beyninin vücut rahatlayınca sinir sistemine gönderdiği Alfa dalgaları ile uyuma öncesi gönderilen Teta dalgaları arasında aç kapa işlemi yapan bir anahtar keşfettiklerini açıkladı.

Kafatasına elektrotlar Beyindeki "elektrik anahtarı"nın keşfinden sonra deneyler başladı. Araştırma ekibinden bilim adamı Les Kirkup bir sandalyeye oturdu ve önce vücudunu rahat bir duruma soktu, ardından da gözlerini kapatıp dinlenmeye başladı. Böylece beynin, Alfa dalgalarını kapatıp Teta dalgaları göndermesi sağlandı. Bu sırada kafatasına bir güçlendirici ile vericiye bağlı iki elektrot yapıştırıldı.

Lambalar yandı Normal durumlarda 0.9 voltluk bir enerji ile elektrik dalgası gönderen beyin, vücudun rahatlamasının ardından devreyi kapatınca, sinir sistemine gitmeyen enerji dalgalarının voltajı 3.5 birime yükseldi. Ve verici ile yönlendirilen beyin dalgası odanın kapak ışığını açmayı başardı. Aynı miktardaki beyin dalgası ile oyuncak bir otomobil de çalıştırıldı.

KAFADAKİ SANTRAL

Kafatasına iki elektrot bağlandı. Ardından elektrotların [illegible] vericiye monte edildi. Sonra koltuğa oturup rahatlama [illegible] bilim adamının, beyin dalgalarındaki voltaj yükseldi. [illegible]

Hürriyet

Beyin enerjisinin gücü. Beyin dalgalarıyla bunlar yapılırsa hedef ne olmalı. Düşüncenin gücü bunları yapabiliyorsa daha neler yapılabilir acaba düşünün.



Yazar Ahmet Maranki'nin sağlıklı yaşamda "kozmik bilinç" konferansları:
Hollanda-Rotterdam



Eski SSCB topraklarında kurulan Kozmik Araştırma Merkezi'nin kâşiflerinden, bu teknolojinin mucidi Prof. Dr. Şavkı Navruzoğlu ile kozmik merkezde yapılan kozmik bioenerji çalışmalarının bitkilere adaptasyonu projesi

REPRESENTATIVE
IN
TURKEY

TARIMDA DEVRİM

ŞOKLAMA + KOZMİK BİO ENERJİ

TEKNOLOJİSİ İLE AZ GÜBRE BOL ÜRÜN İÇİN

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ İLE ELELE

Sayın: Cumhurbaşkanımız Turgut Özal - Bakü'de 16.3.1991

1989 yılından bu yana yoğun çalışmalar sonunda kozmik fezada bulunan 10^{15} mikrona kadar olan mikro-organizmaları çok miklarda üzerinde toplayan özel silikat bileşimleri sayesinde bir enerji-kaynağı yaratmanın mümkün olduğu görülmüştür.

Özel silikat bileşimleri tarımda gübre yerine toprağa verilmesi halinde yüksek iyonlaşma ile birlikte Bio-Ultra ses dalgaları meydana getirirler.

PAMUK ÜRETİMİNDE KOZMİK BİO-ENERJİ (Yıl 1994)
ADANA KAMU SEKTÖRÜNDE

Bugüne kadar dünyada yapılan tüm çalışmalara rağmen havada, 1 hektar toprak üzerinde bulunan 80 ton azottan direkt olarak büyük çapta fayadalanmak mümkün olmamıştır.

Türk-Azerbaycan Bilim ve Buluş Adamlarının son 5 yıl sürekli çalışmalar sonunda atmosferdeki azotu direkt olarak kozmik Bio-enerji teknolojisi sayesinde toprağa alma başarısını elde etmişlerdir. Bu dünya çapında bir hadise olup Nobel düşünülebilir. Bundan büyük mutluluk duymaktayız. Bu teknoloji asra damgasını vuracaktır.

LABORATUAR ANALİZLERİ TOPLAM CETVELİ (15-12-1994)

Numunenin adı	Çenet Adedi	Çiğit %	Koza Gr.	Kütlü Gr.	Çırçır Rand. %	Ort. 100 Tohum ağırlığı gr	Lint Index	FİBROGRAF			Lif mukavemeti (presley) lbs/inc	Lif inceliği
								% 50	% 2.5	% UR		
Kozmik Bio Enerji Parseli	4.52	22.28	8.06	4.22	42.85	9.70	7.29	12.75	30.22	43.4	87.1	4.19
Kontrol	4.54	21.28	7.92	6.25	41.00	10.02	7.02	12.67	30.82	44.9	82.0	4.45

Azerbaycan'daki Bilim ve Buluş Adamları Birliği'ni Cumhurbaşkanı Turgut Özal'ın ziyareti ve yapılan çalışmalara verdiği destek.





"DENEME OLUMLU" Şoklama yöntemi yapılan tarladaki verimi gösteren Prof. Dr. Ahmet Vatansever bu tekniğin yaygınlaştırılmasının yararlarını anlattı. (Fotoğraf:hha-Zeki DURAK-ADANA)

Kozmik bioenerji tarımda

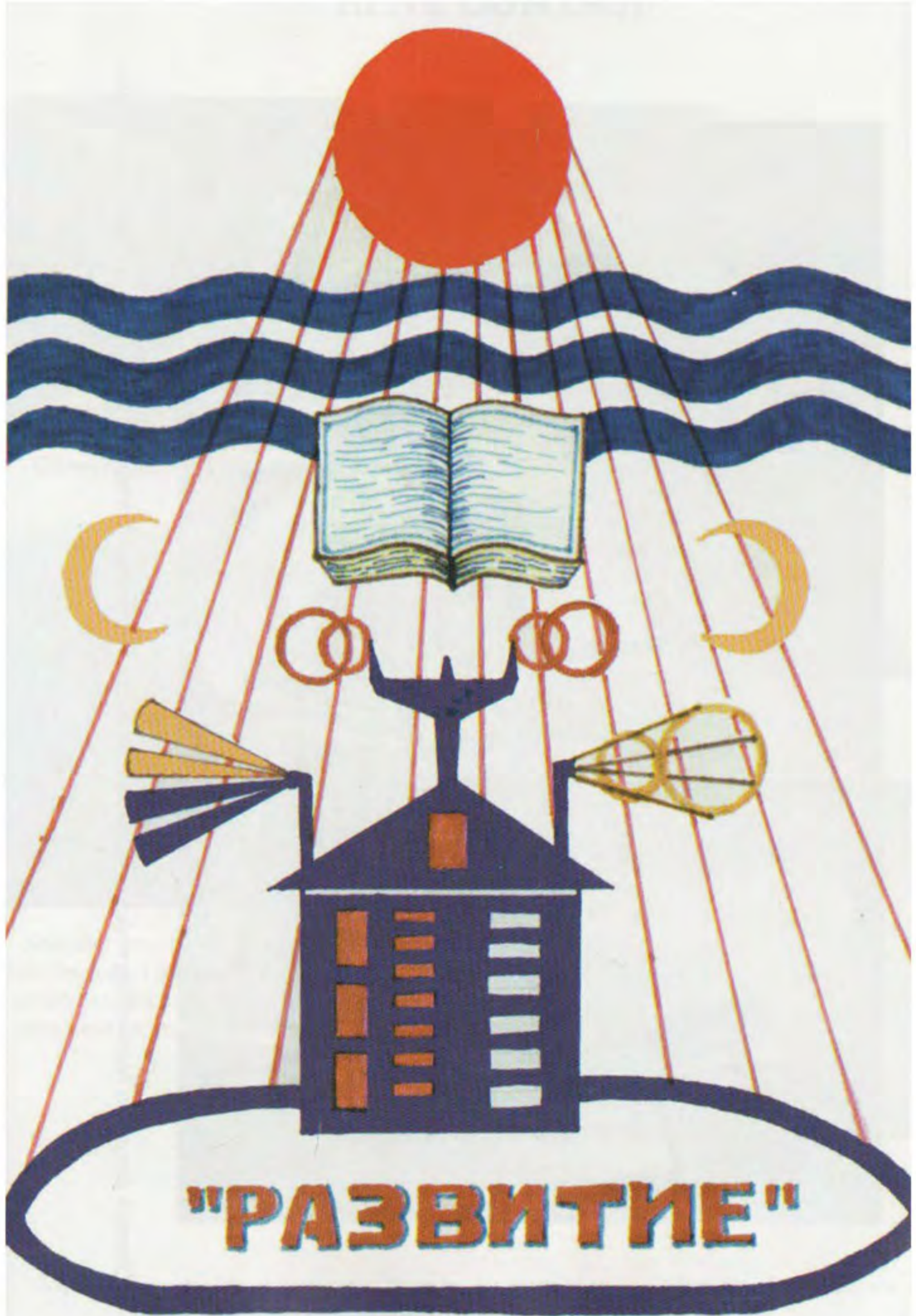


"Kozmik Gübre" ile üretilen raporlarda teşvik edilen kozmik enerjili ve renkli pamuk görüntüleri

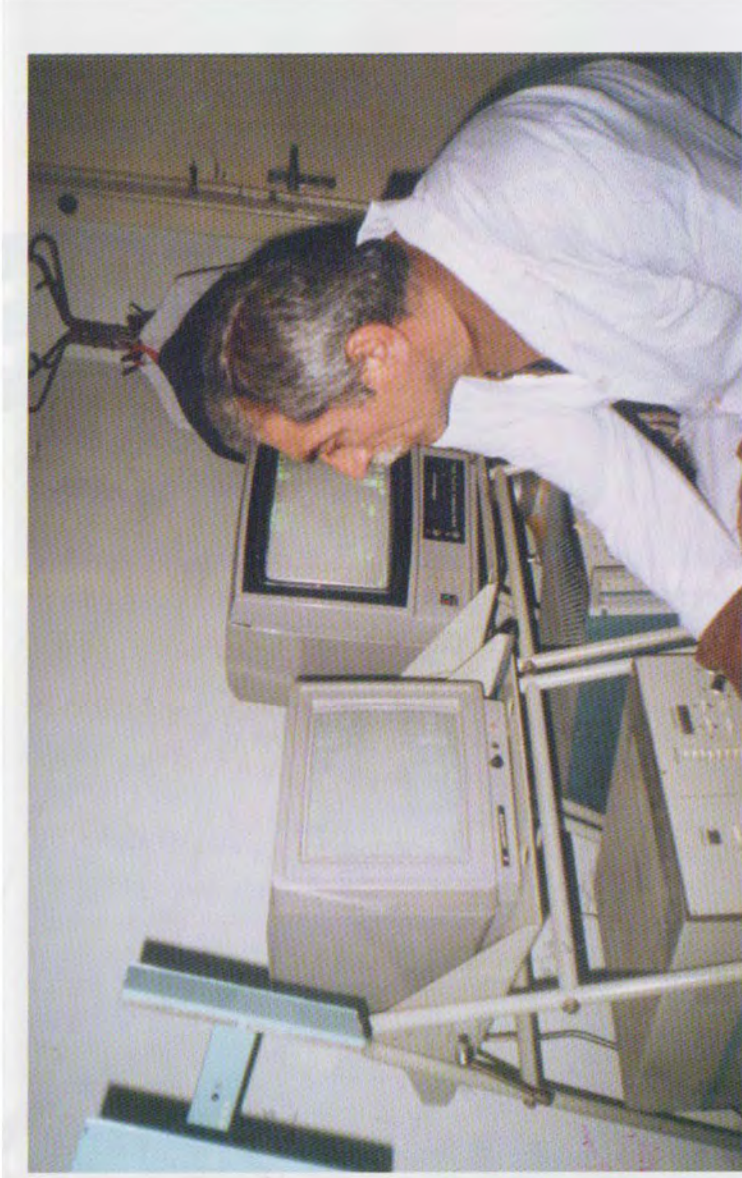




Yazarımız basın toplantısında kozmik preparatlar, taş, kozmik tozlar ve kozmik pamuğun tanıtımını yapıyor.



Patenti merkezimize ait olan resmi Rusya'daki kozmik bioenerji merkezinin ilk logosu ve kitap kapak logomuz.

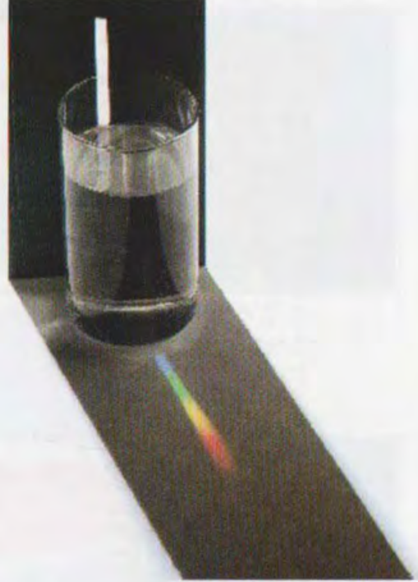


Stratejik Araştırma Merkezi Termoskopik Görüntüleme Birimi. Termoskopi Uzmanı Dr. Seyyid'in kitapla ilgili görüntüleme çalışmaları

RENK DÜNYASI



Güneş ışığının taş kristallerden yansıması



Güneş ışığının sudan yansıması

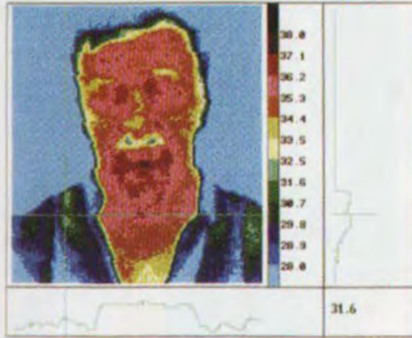


Kristaller yani toprağın renkleri. İçlerinde yoğun bir enerji alanı oluşan piramitlerdeki cesetlerin çürümesi bize nasıl bir yaşam dersi veriyor acaba!



Gökkuşağının yani suyun renkleri

Taş ve suyun yaydığı renkler aynı. Sizce bu bir tesadüf mü?.. Yoksa bize bir mesaj mı vermek istiyorlar?..



Normal hal



Çipli tel. konuşması

ТЕПЛОВИЗИОННАЯ ДИАГНОСТИКА

Фамилия : Гурбанов Адиль
Дата рождения : 11/21/58 (м/д/г)
Пол : Муж.
Место работы : Врач

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По истечении 20 минут после первичного обследования. Регистрируется первичное востановление. После установки на аппарат приемного устройства с защитны действием (производимое СП РАЗВИТИЕ) в течении 4-х минутной мобильной телефонной связи изменение темпер. режим в обл. воздействия тел. аппарата не регистрировалось.

Дата обследования: 5/23/98 (м/д/г) Врач :

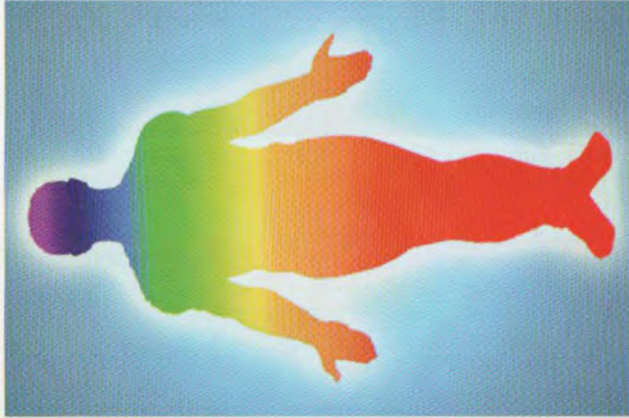


ТЕПЛОВИЗИОННАЯ ДИАГНОСТИКА

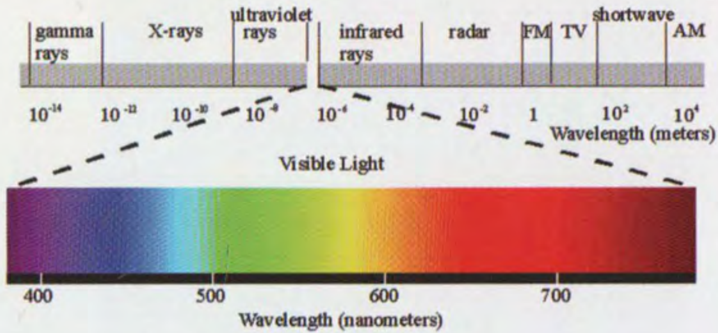
Sonraki çekim

Radyo manyetik dalgaların insan enerjilerini bozması. Üretilen koruyucu çiplerle yapılan konuşmada enerji boyutu aynen kalmaktadır. Bütün görüntülerde hiçbir enerji değişmesi olmamaktadır



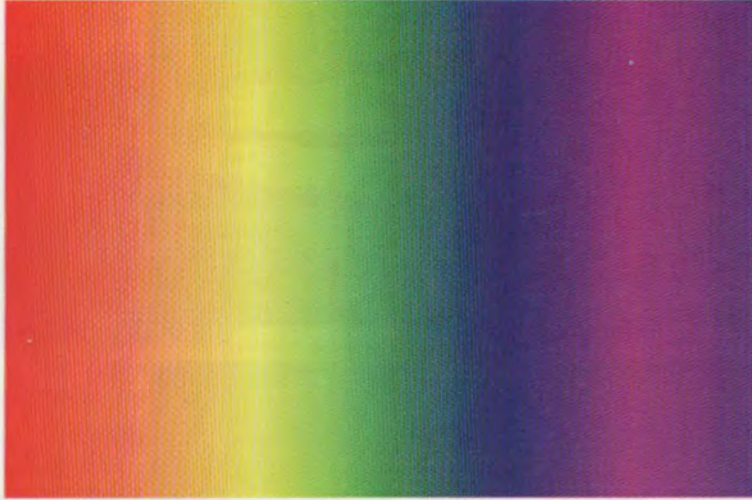


İnsanın görebildiği renk tayfları ve işittiği ses aralıkları kokular, hissettiği algılar hayvan ve bitkilere göre çok sınırlıdır. Acaba onun için mi beraber yaşamamız gerekli görülüyor. Peki insanlık onlardan yeterince istifade ediyor mu?



İnsanın görebildiği renk tayfları

Çıplak insan gözüyle görülebilen renk tayfı



Kırmızı Turuncu Sarı Yeşil Mavi Çivit Mavisi Menekşe



Renk tayfları



İnsan Enerji Alanları



Kirlian tekniğiyle görüntülenen insan enerji alanı



Farklı enerji boyutlu fakat bizlerce veya bazılarınca çıplak gözle görülebilen her an etrafımızda 100 milyon katrilyondan da çok ölçülebilen enerji kürecikleri.



Kirlian tekniğiyle görüntülenen bitkilerin enerji alanlarını oluşturan enerji kürecikleri



Kirlian tekniğiyle görüntülenen yaprağın enerji alanını oluşturan enerji topları

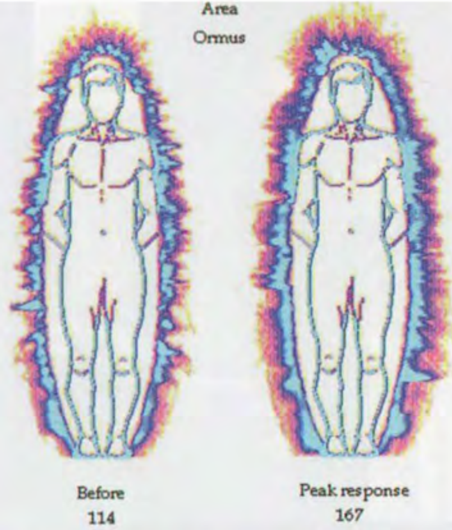






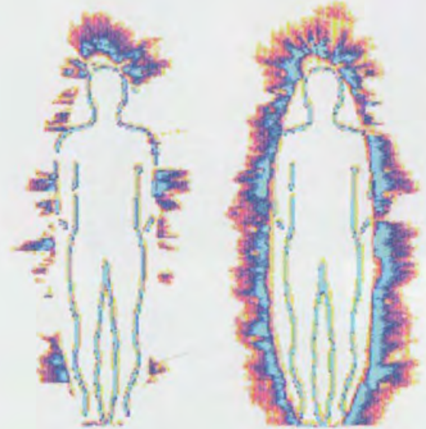
Kirlian tekniğiyle kişilik ve düşünce yapılarına göre enerji alanları değişiklik gösterir.



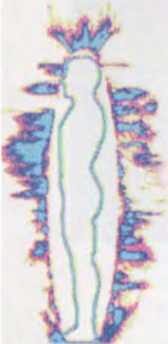


Kirlian tekniğiyle sağlıklı insan enerji alanları (1-2-3)



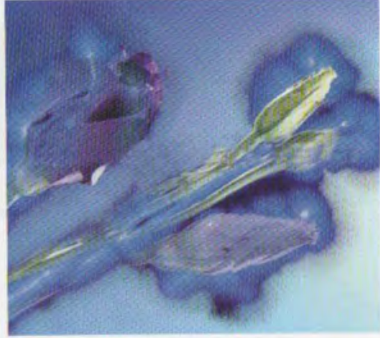


Kirlian tekniğiyle farklı boyutlarda sağlıksız insan enerji alanları (A-B-C-D)





Yaprağın kopan parçasının da tam olarak Kirlian tekniğiyle görüntülenen enerji alanı. Çınar yaprağı











Kirlian tekniğiyle görüntülenen bitkilerin yaydıkları enerji alanları

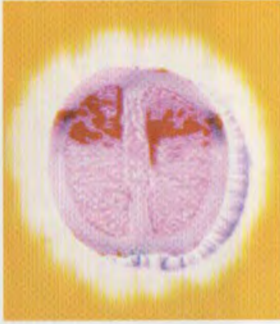




Hayvanların Kirlian tekniğiyle enerji alanları

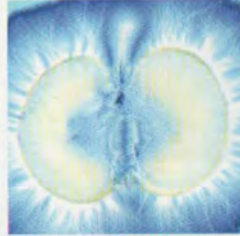


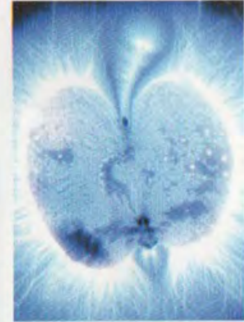
Kelebek



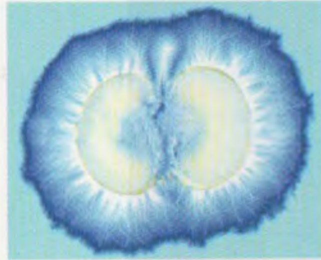


Yılan









Meyveler mevsiminde yenirse enerjimize katkısı olur. Yukarıda mevsiminde üretilen meyvelerin enerji alanları mavi renkte, mevsiminde üretilmeyenler turuncu renkte görülmektedir. Enerji alanları minimum seviyededir.







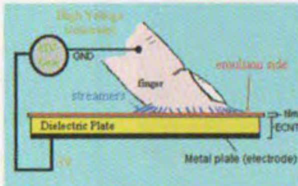


Kirlian fotoğrafının mucidi S.D. Kirlian ve Kirlian tekniğini görüntüleyen fotoğraf makina örnekleri





Kirlian fotoğraf tekniğinin el uygulaması







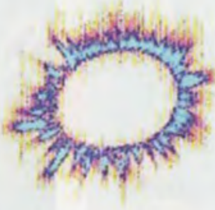
Kirlian fotoğraf tekniğinin parmak uygulaması

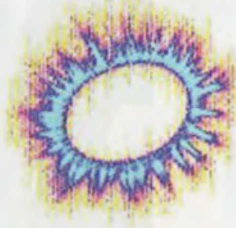
Kirlian fotoğraf tekniğinin el ve parmak uygulamasındaki orijinal görüntüleri



önce

stres sonrası



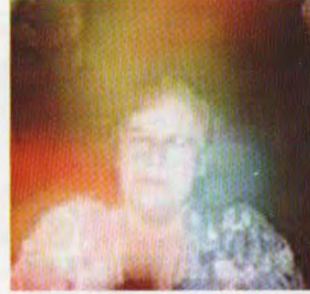






Farklı ruh hallerinde çekilen Kirlian fotoğraflarında parmak enerji alanı görüntülerindeki farklılıklar. Bedenin ruh halimizle enerji alanımızı da etkilediğini gösteriyor.





Kirlian tekniği ile başın enerji alanı ve yaydığı renklerin enerji boyutu





Kirlian tekniğiyle ekstrasens tarafından bioenerji uygulamasıyla enerjiyi yönlendirme uygulamasının görüntüsü



İnsan bedenindeki yedi renkli enerji alanı ve noktası gökkuşağı renkleri

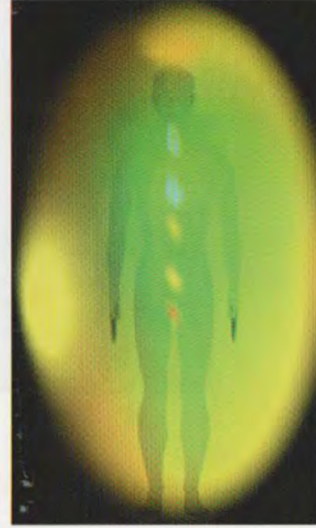


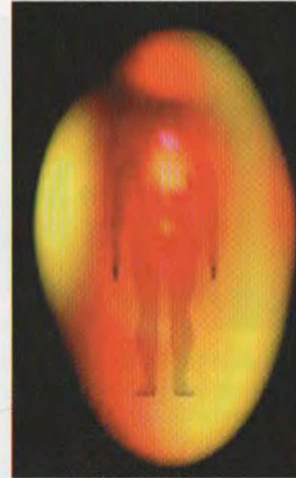












İnsan enerji alanı ve enerji merkezlerinin görünümü ve yedi renkli enerji merkezinin bozulması-Kirlian

Kirlian tekniğiyle düşünce ile aura değişmesi, etrafınızdaki canlıları siz de celp edip, gönderebilirsiniz. Nikahlı bir muhabbetin-sevginin ürünü. Enerji alanı ve renkleri 0 ile 100 arası farktadır.

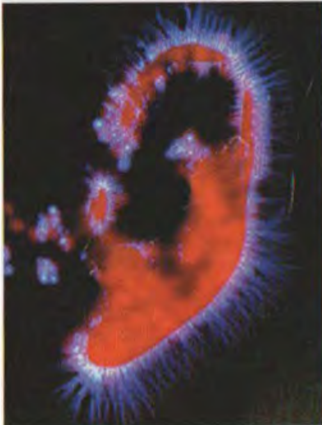


İglero terapide kullanılan insan bedenindeki önemli noktalar, kanalların bedenimizdeki organlara uygulanması.

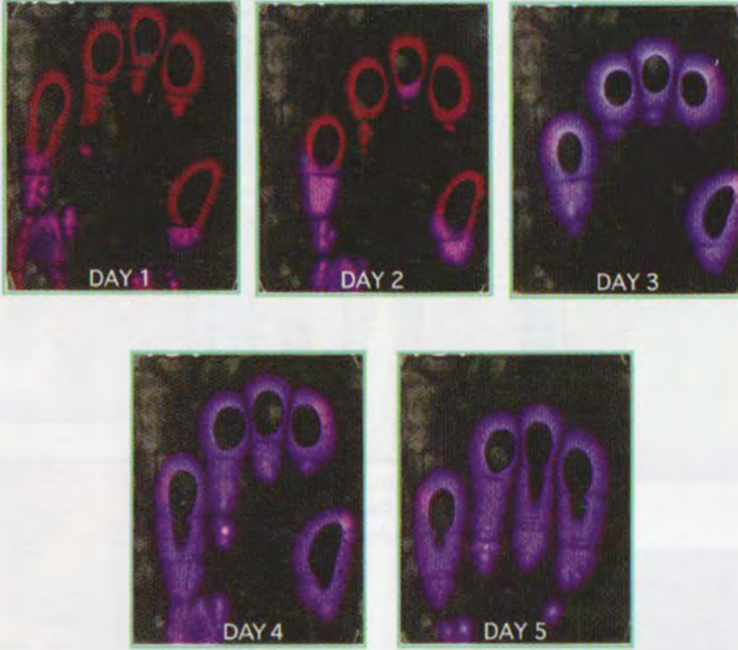




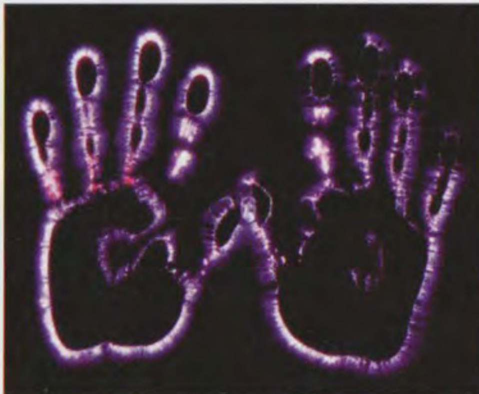
Kulak= ana rahminde insan



Kulaktaki akapunktur noktaları ve kulağın Kirliğan tekniğiyle gösterilen enerji alanı



Bioenerji yüklemede 5 günlük tedavi sürecindeki elin enerji alanı farklılaşmaktadır.





Kadın ve erkekte sağ ve sol elin ve parmakların da enerjileri farklı farklıdır.
Bioenerji yüklemelerinde ekstrasensler ellerini kullanarak enerji yönlendirmesi yapabilirler.
Siz de parmaklarınızı kenetleyerek enerji alanlarınızı kapatabilir ve çevreden gelebilecek menfi enerjilerden korunabilirsiniz.



Sağ Ayak Refleks Noktaları

Sol Ayak Refleks Noktaları

Ayak insanı temsil eder. Onunla ilgilenmek, onu temizlemek, ayağı sevmek, insanı, organı sevmektir, temizlemektir. Ayağınıza dokunarak onu tedavi edebilirsiniz.





Ayağın ve elin Kirlian tekniği ile enerji alanı görüntüleri



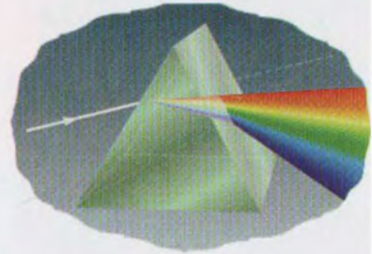






Objelerin enerji boyutları ve etki alanları ile bedende enerji tespiti yapılabilmekte enerji merkezleri uyarılarak tedavi edilebilmektedir.

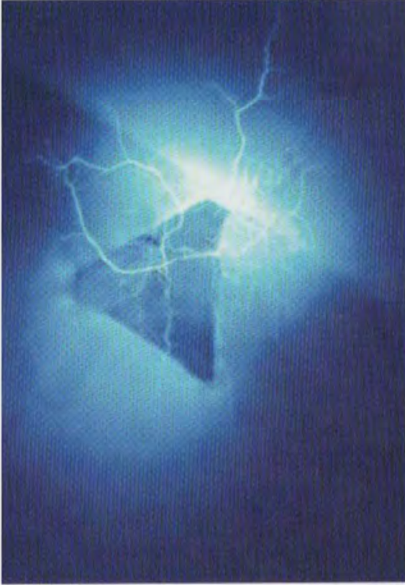




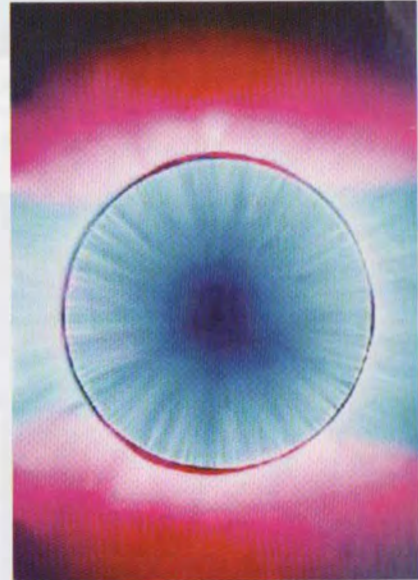
Kristaller yani toprağın orijinal renkleri



Kirlian tekniğiyle cam fanus enerjisi



Kirlian tekniğiyle prizma kristalin yaydığı enerji, çevresindeki her şeye müspet tesir eder. Evinizdeki kristal avizenizle ve tek kristal taşlarınızla enerjinizi artırıp, yönelendirip, sağlıklı bir yaşama geçebilirsiniz



Kirlian tekniğiyle kristal yüzük yoğun enerjisi bedene tesir eder. Acaba yüksek öğretisi olanlar yüzük takmayı bunun için mi tavsiye ettiler? Bilmediğimiz ise hangi bedene hangi taş ve hangi yüzük? Cevabı Kozmik Yaşam Enerjisi Tablosu'nda bulabilirsiniz.



Suyun Kirlian fotoğrafı. Suyu hiç bu haliyle görmediniz. Severek ve isteyerek içtiğiniz suyun çok daha mükemmel bir varlık olduğunu düşünün.



İğne mantarı

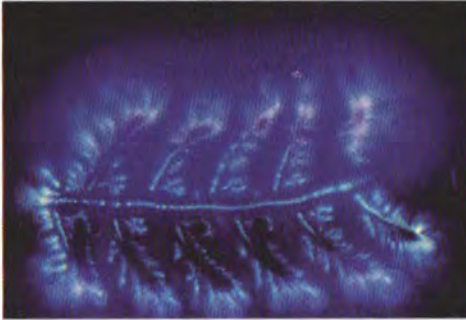


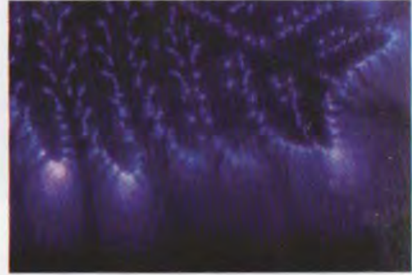
Taneli tohum

Kirlian fotoğraf tekniği ile görüntüler.
İğne mantarının ve buğdaygillerin tohumlarının çimlendirilmiş hali ile tüketilmesi bedenimize yoğun bir enerji girmesini sağlar.



Ot, uç bitkisinin Kirlian tekniğiyle enerji boyutu. Yaydığı enerji boyuna göre olağanüstü boyutta. Kâinatta en çok yaratılan bitki olan "ot"lar belki de bu yaratılıştaki çokluğuyla bedenimizde çokça istifade edilmesini mi söylüyor! Yiyerek, çaylarını içerek, kaynatılmış sularıyla temizlenerek beden enerjilerinizi topraklayıp artırabilirsiniz.





Kirlian tekniğiyle iğne yapraklıların enerji boyutları. Her an yaydıkları renklerin enerjileriyle kalp, baş, boyun bölgesine hizmet etmek için yaratılmış gibiler. Tabi bu görüş bilenler, bitkilerin dilini anlayanlar ve kozmik bilinç şuurundakiler için.



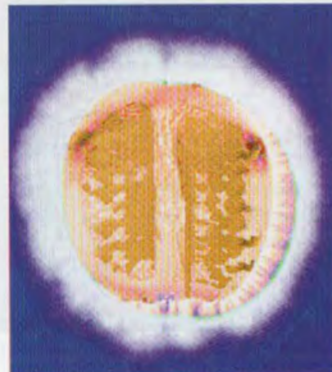

Organik patates


GDO'lu kızartılmış hazır patatesler


Organik mantar


GDO'lu kültür mantarı


Mevsiminde organik portakal


Bekletilmiş portakal

GDO'lu bitki sebze ve meyvelerin Kirlian tekniğiyle enerji alanları gözle görülür biçimde bile farklılık göstermektedir.



Yavru



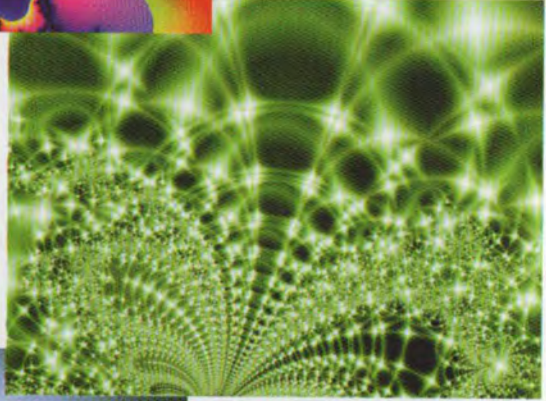
Normal

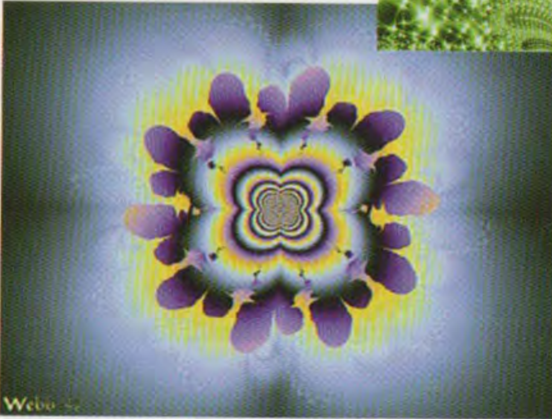


Yetişkin

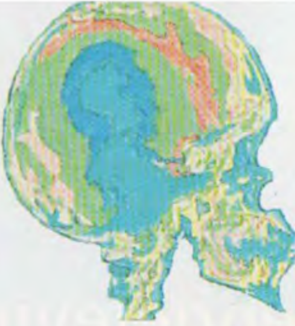
GDO'su bozulmuş üretilen hayvanlar; yavru 1,5 kg, normal 4,5 kg, gelişmişi 8-12 kg yaklaşık. But ve göğüs bölgesi geliştirilmiş yaratıklar. Horoz veya tavuk değil. Yurtdışından ithal edilen dondurulmuş hayvansal gıdalar, bulyonlar ve bunlardan üretilmiş mamulleri yiyen insanların bedeni tarafından tanınmadığı için enerji alanlarına hiçbir müspet etkisi olmadığı gibi son zamanlarda çığ gibi artan çözümsüz hastalıkların sebebi alınan bu gibi GDO'lu veya katkılı gıdalar olabilir mi?





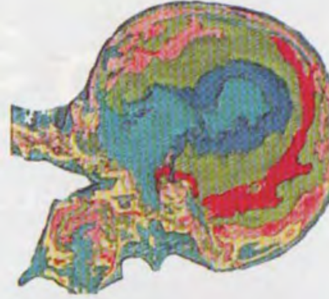


Denizin bitkilerdeki renk cümbüşü ile yaratıcı bize hangi mesajı vermek istiyor? Yoksa bunlar tesadüfen rengârenk ve simetrik belli bir plan, nizam içinde yaratılmış olabilir mi? Bilim adamları bunların cevabını ne zaman bulacak ve bunların enerjilerinden insanlık istifade edecek. Bizler bulduk, ediyoruz, ya siz! Biyolojik yaşınız 50, kozmik yaşınız 33





İnsanın termoskopik kamera ölçümlerinde hücrelerinin düşünce ve ibadette secde alanında ve yaptığı eğilme gibi bazı hareketlerle yaydığı enerji ile beyne farklı yoğunlukta kan gittiğine ve enerji boyutlarının farklılaştığını renklerle gösteren başın termoskopik görüntüsü





Kirlian tekniğiyle hayat menbaının (Güneş) enerjisi. Her an dünyamıza ve bütün kosmoza tesir edip ısı ve ışık vererek mevsimlerin oluşmasını sağlar. Son zamanlardaki güneş patlamaları ile de dünyamızda olağanüstü değişiklere sebep olabilecek enerji boyutları ortaya çıkmakta bu radyo dalgaları insan beyinlerine direkt tesir ederek belki de insanın insan olmasına vesile olabilecektir.



Kirlian tekniğiyle yaşlı bir insanın aurası. "Nasıl yaşarsanız öyle ölürsünüz." hükmünce yaydığınız enerji de sizin bu yaşantınız hakkında bir fikir vermektedir. Enerji alanınız ona göre artıp eksilmektedir.

COSMIC ÜRÜNLERDEKİ BİTKİLERİ
BİLİM KONUŞTURUYOR

Mikrop öldürücüyüm ve yoğun enerji vericiyim.[1] Kalsiyum, magnezyum, potasyum gibi vitaminleri taşıdığımdan vücuttaki bir çok kronik hastalığın iyileşmesine yardımcı olurum. Kas hücrelerine glikoz girişini arttırırım. Vücuttaki Zaralı serbest radikallerin temizlenmesine yardımcı olurum. Karaciğeri toksinlerden korurum. Kalp hastalarına, kansere ve bedendeki ağır metal birikimlerine karşı kullanılırım.[12]

Alfa Alfa

Hibiskus

Bedeni sakinleştirici, iyileştirici ve yumuşatıcı etkiye sahibim. Sağlıklı kemik gelişiminde, kireçlenme, iltihablanmalarda kullanılırım. Anemi ve kansızlıkta. İdrar yolları, böbrek taşı veya kumu düşürmek için yardımcıyım ve idrar artırıcıyım. Karaciğer, kan ve böbrekleri temizleyiciyim (detoxifier.) Hipofiz bezi fonksiyonlarını destekleyiciyim. Kabızlıkta rahatlatıcıyım. Estrogen üretimine ve kan şekerinin ayarlanmasına yardımcıyım [6]

Buyotu

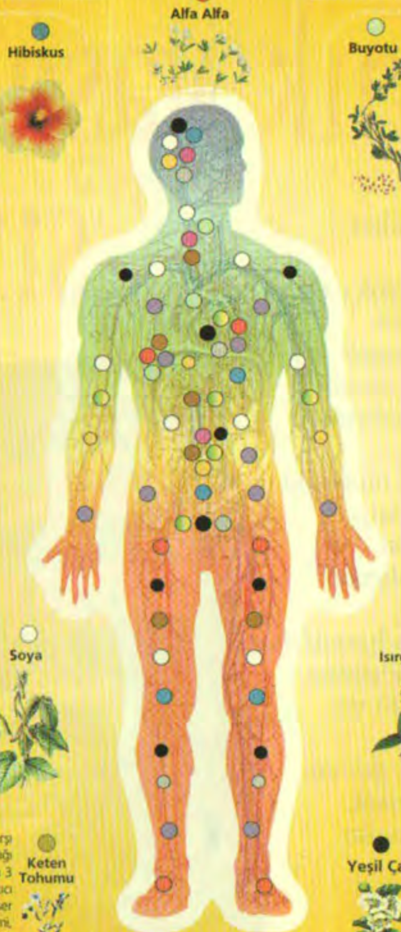
Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, müshil etkiye sahibim. Cinsel içgüdüleri arttırırım.[11] Kolesterol düzeyini dengelerim. Diyabet, dizanteri, diyar, kronik öksürük, karaciğer ve dalak büyümesi, iştahsızlıktan oluşan hazımsızlık ve gastrit gibi durumlarda vücuda destek veririm. İçimdeki steroidal saponinlerinden dolayı anti mikrobiyel etkilerim.[12] bulunmaktadır.

Anason

İştah açıcı, uyku verici, gaz-balgam söktürücü, hazmı kolaylaştırıcı etkilere sahibim.[5] Menopoz yakınmaları olan hastalarda östrojenik etki yapar, ağrıyı keserim. Bağırsak şikayetlerine, hazımsızlığa ve soğuk algınlığına karşı kullanılırım.[12]

Karabaş Lavanta

Karabaş Lavanta
Ağrı kesici, mikrop öldürücü, sakinleştirici, balgam söktürücü, yaraları iyileştiriciyim, idrar yolları iltihaplarını giderici, egzama yaralarını iyileştiriciyim. Sinir ve kalp kuvvetlendirici etkilere sahibim.[8] Tansiyonu olan hastalar benden istifade etmiştir.[12]



Kapari

İçerdiğim A ve E vitaminlerimin yanı sıra, bağırsak ve mide rahatsızlıklarında, idrar söktürücü, kabızlık giderici, enerji verici ve cinsel gücü arttırıcıyım.[4] Kansızlığı gideririm, kanı temizlerim, vücuttan toksinleri atarak hücreleri yenilerim.[12]

Sarı Kantoron

Sarı Kantaron
Hazmı kolaylaştırır, iştah açarım. Mikrop öldürür, yaraları iyileştiririm, kuvvetli bir sakinleştiriciyim.[6] Üzerinde en çok çalışma yapılan etkili bir doğal antidepresanım. Antibakteriyel olarakta kullanılırım.[12]

Soya

Dünyada en çok kullanılan, yağı çıkarılan sanayi ürünüdür. Beden bağışıklık sistemine faydalıdır. Sinirlerin adalelerin güçlenmesine, şeker hastalarına, nekahet dönemlerinde çok etkindir.[8] Bitkisel östrojen olarak bilinene soya kolesterolü düşürür, menopoz semptomunu giderir, hormon dengesinin sağlar ve çeşitli kanser türlerinde ve osteoporoz kemik kaybı riskinden koruduğu bilinmektedir.[9]

Isırgan Otu

Kanı temizler, idrar söktürürüm. İştah açıcıyım, kan hücrelerinin çoğalmasını sağlarım.[7] Virüslere karşı etkin prostat ve idrar yoluna yardımcı, böbrek taşlarına karşı korurum, Bünyemde bulunan demir sebebiyle kemik iliğini uyararak kansızlığı gideririm ve genel olarak da bağışıklık sistemini güçlendiririm.[12]

Keten Tohumu

Sindirim sistemi iltihaplarına ve tahrişlerine karşı koruyucuyum. Ağrı azaltıcıyım. Astım, nefes darlığı ve öksürük giderici etkilere sahibim.[3] Omega 3 ihtiva etmem sebebiyle kalın bağırsak yumuşatıcı ve başta prostat kanseri olmak üzere, kanser türlerinden korunmada yararlıyım. Bağışıklık sistemi, üreme, kalp-damar ve sinir sistemi gibi sistemlerin fonksiyonlarının düzenlenmesine yardım ederim. Koroner kalp hastalıkların da ölüm riskini azaltmaktayım.[12] Damarlardaki pıhtılaşmayı önlemeye de yardım etmekteyim.[3]

Yeşil Çay

Hücre ölümlerine sebep olan ve kanser olarak adlandırılan bedenimizdeki serbest radikallerin bedenden arındırılmasına yardımcı olurum. Kolesterolün lenfatik emilimini önleyerek, tansiyonu, kan şekerini ve damar sertliğini düzenlerim. Antiaging olup yaşlanmayı geciktiririm. İyi bir idrar sökücüyüm. Metabolizmayı canlandırırım.[12] Çeşitli kanser türlerine ve kalp hastalıklarına koruma sağler, toksinleri atarak zayıflamaya yardımcı olurum.[12]

KAYNAKÇA
(1) Prof. Dr.Baytop Turhan Türkiye'de bitkilerle Tedavi. Ist. 1984. s.: 423 (2) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.: 181
(3) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.: 291 (4) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.: 279 (5) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.: 164
(6) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.: 270 (7) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.: 258
(8) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.:316. Prof. Dr.Demirhan E.Ayşegül, Şifalı Bitkiler, Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler s.:253
(9) Prof. Dr.Baytop Turhan a.g.e.s.:331 (10) Yıldız Abdülmecid, Şifalı Bitkiler ve Doğal İlaçlarla Tedavi, s.:298
(11) Prof. Dr.Demirhan E.Ayşegül a.g.e.s. 11 (12) Dr. Saraç M.Ender, Doğanın Şifalı Eli, Doğan Kitap Yayınları Ist.2005

KOBİK ekibi tarafından uzun araştırmalar sonucu üretilen, bakanlıktan ruhsatlı ve müsaadeli Türk Gıda Kodeksine uygun kozmik bitkisel karışım tabletler insanlığın hizmetine sunulmuştur.
COSMIC ürünlerimizde kullandığımız bitkilerin etkin türevleri, harmanlandığında ve oranları belirlenerek karışım drogu yapıldığında, çözümsüz gibi görünen, tedavisinde zorlanılan pek çok hastalık üzerinde olağanüstü müspet etkiler gözlenmiştir.
KOBİK, verilen ömrü uzatmaz, uzatamaz da. Ancak YARATICI tarafından bize verilen ömrü, mutlu, sağlıklı, huzurlu yaşama ve değerlendirme bilgisini paylaşır, yaşam enerjinizi ve kalitesini arttırır.

SHIATSU
NOKTALARLA
Mucizevi Tedaviler

Fizyoterapist
Elmas MARANKİ

Prof. Dr.
Ahmet MARANKİ

Fizyoterapist, igleroterapi, bioenerji uzmanı ve ekstrasens Elmas Maranki ile stratejik araştırmalar uzmanı Prof. Dr. Ahmet Maranki çiftinin 2005'te yazdığı, "Yaşam Enerjisi" isimli kitapla başlayan süreç, sağlıklı beslenme ve düzenli yaşam konusunda toplumsal bir bilinçlenme hareketine dönüştü. Geçen süre zarfında 500 bin km'yi aşkın yolu katederek yurt içinde ve yurt dışında yaklaşık 200 görüntülü konferans veren Maranki çifti, 250 binden fazla kişiye doğrudan, milyonlarcasına da TV ve radyo aracılığı ile sağlıklı yaşamanın ve yaşam enerjisini artırmanın yollarını anlattı. Kitlesel konferans taleplerinin yoğunluğu nedeniyle 6 ay sonrasına takvim verebilen çiftin ilk kitabı, 100 bine yakın baskı yaptı.

Maranki çifti, "Kendi Kendine Noktalarla Mucizevî Tedaviler" isimli bu kitapla "Yaşam Enerjisi" serisine yeni bir kaynak kazandırdı. Kitapta ele alınan konular şöyle özetlenebilir:

Pratik Uygulamalar: 5000 yıldan beri kullanılan ve görsellerle birlikte uygulamalı olarak anlatılan nokta masajı yöntemleriyle; iktidarsızlık, prostat, pratik sigara bırakma metotları, obezite (şişmanlık), psikolojik her türlü rahatsızlıklar, kadınlarda kist, miyom ve iltihabi durumlar, şeker, kolesterol, görme bozuklukları, yüz ve cilt bozuklukları, baş ağrısı, bel ağrıları, diş ağrısı, karın ağrıları, omuz ağrıları, astım ve bronşit, baş dönmesi, bacak spazmı, bayılma, burkulma, çeşitli cinsel rahatsızlıklar, adet bozukluğu, menopoz, ishal, kabızlık, migren, tansiyon ve daha birçok hastalığı tedavi edebileceksiniz. Noktalarla Mucizevî Tedaviler: İnsan vücudunda 365 yaşam noktası bulunmaktadır. Çeşitli sebeplerle bloke edilen, balans ayarı bozular bedene ve hücrelere masaj yöntemiyle enerji yüklenir. Bu enerji ile hücreler yeniden harekete geçirilir ve beden eski sağlığına kavuşur. Kitapta bunun nasıl olacağı uygulamalarla anlatılıyor.



